М. М. Волконская

512 – 10 ave

San Francisco 12

РУКОВОДСТВО

ПО

ФИЗИЧЕСКОМУ ОБРАЗОВАНІЮ ДѢТЕЙ

ШКОЛЬНАГО ВОЗРАСТА.

П. ЛЕСГАФТЪ.

Часть II.

Изданіе 2-ое
просмотрѣнное и дополненное.

С.-ПЕТЕРБУРГЪ.
Типографія А. Бенке, Новый переулокъ № 2.
1909.

РУКОВОДСТВО

ПО

ФИЗИЧЕСКОМУ ОБРАЗОВАНІЮ ДѢТЕЙ

ШКОЛЬНАГО ВОЗРАСТА.

П. ЛЕСГАФТЪ.

Часть II.

Изданіе 2-ое
просмотрѣнное и дополненное.

С.-ПЕТЕРБУРГЪ.
Типографія А. Бенке, Новый переулокъ № 2.
1909.

Оглавленіе.

стр.

Глава IV. Сложныя упражненія или упражненія съ увеличивающимся напряженіемъ 1
Упражненія съ отягощеніемъ 6
„ „ гирями 7
„ „ палками 9
„ „ дубинками 13
„ „ отягощеніемъ гирями, приводы которыхъ перекинуты черезъ блоки 15
Осложненные, продолжительные ходьба и бѣгъ 16
Упражненія въ метаніи съ увеличеніемъ напряженія 20
Метаніе въ цѣль рукою 21
„ мячами 23
„ деревянными и желѣзными шарами 27
„ пластинками и дисками 29
„ палками 30
„ въ цѣль камнями 33
„ въ цѣль при посредствѣ различныхъ снарядовъ 34
Упражненія въ метаніи пращемъ 34
„ на аппаратахъ 36
„ въ лазаніи 40
„ въ прыганіи 52
Стойки для прыганія 53
Трамплинъ 55
Наклонная плоскость 56
Ступени 57
Козелъ для прыжковъ 58
Кобыла для прыжковъ 59
Шесты для прыганія 60
Простые прыжки 61
Прыжокъ черезъ препятствіе 76
Осложненіе прыжковъ черезъ препятствіе 79
Прыжокъ черезъ разстояніе 85

стр.
Прыжки съ высоты 92
Сложные прыжки 98
Упражненія въ борьбѣ 103
Элементарныя формы борьбы верхними конечностями 107
Упражненія въ борьбѣ туловищемъ 111
„ „ нижними конечностями 113
Литература по физическимъ упражненіямъ 114

Глава V. Изученіе пространственныхъ отношеній и распредѣленіе работы по времени 116

Психологія движеній 120
Простыя упражненія 125
Упражненія въ ходьбѣ и бѣгѣ 126
„ въ метаніи 128

Глава VI. Примѣненіе систѣматическихъ упражненій въ видѣ сложныхъ дѣйствій 132

Игры 133
Литература по играмъ 143
Раздѣленіе игръ 146
Простыя игры 148
Простыя игры съ бѣгомъ 148
Пятнашки 148
Пустое мѣсто 154
Жгутъ 156
Уголки 158
Трехъ много 161
Кошки и мышки 163
Горѣлки 165
Гуси — лебеди домой 166
Желѣзная дорога 167
Море волнуется 168
Жгутъ съ пустымъ мѣстомъ 169
Просо жать 170
Лисичка 172
Перебѣжки 173
День и ночь 177
Колдуны 179
Медвѣдь идетъ 181
Простыя игры съ метаніемъ 182
Отбиваніе мяча 183
Мячъ съ фигурами 186
Зѣваки 187
Перехватки 189
Живая цѣль 190
Гонка мячей 192

стр.
Мячъ на ловлѣ 192
Стой 194
Лунки 196
Сторожъ 197
Хозяинъ и помощникъ 200
Блуждающій мячъ 202
Сложныя игры съ бѣгомъ 204
День и ночь 204
Догоняй 211
Ошибся 215
Потеряешь плѣнныхъ 217
Добѣжать и убѣжать 219
Раненый 222
Простая лапта 227
Швейцарская лапта 231
Нѣмецкая лапта 233
Французская лапта 235
Американская лапта 236
Охота за лисицами 241
Барръ 242
Убитый 246
Сложныя игры съ метаніемъ 247
Отбиваніе мяча 247
Подвижная цѣль 251
Перестрѣлка 254
Города 255
Итальянская лапта 258
Лапта со стойкой 261
Станъ и плѣнъ 263
Кругъ 264
Городокъ 267
Города съ боемъ 267
Сторожка 269
Медвѣдь реветъ 272
Городки или рюхи 273
Бабки 275
Круглымъ городомъ 278
Крикетъ безъ лапты 280
Ножной мячъ въ кругѣ 282
Крокетъ 283
Лаунъ-тэннисъ 288
Ножной мячъ 293
Крикетъ 312
Сложныя игры съ борьбой 322
Плѣнники 322
Колдунъ 324

стр.
Звѣри 325
Городъ за городомъ 331
Помощники и защитники 334
Перебѣжчики и защитники 336
Охотники и олени 337
Охотникъ и хозяинъ 339
Казаки 341
Коршунъ 343
Волкъ и овцы 344
Прогулки 346
Собственно прогулки 348
Плаваніе 352
Плаваніе на животѣ 352
„ на боку 354
„ на спинѣ 355
„ въ вертикальномъ положеніи 355
Посѣщенія 356
Бѣгъ на конькахъ 359
Фехтованіе 364
Положеніе рукъ при фехтованіи 370
Выпадъ 370
Уколъ 371
Защита (парированіе) 372
Мнимыя дѣйствія 372

Глава VII. Методика физическихъ упражненій 375

Элементарный отдѣлъ физическаго образованія 379
Средній отдѣлъ физическаго образованія 388
Упражненія на аппаратахъ 390
Старшій отдѣлъ физическаго образованія 398
Ручной трудъ 401
Устройство помѣщенія и площадки 413

ПРЕДИСЛОВІЕ

ко второй части.

Въ предисловіи къ первой части, которая вышла тринадцать лѣтъ тому назадъ, я писалъ: „Если все изложенное здѣсь ученіе поможетъ развить въ ребенкѣ любовь къ труду, если оно дѣйствительно укажетъ способъ подготовить молодого человѣка къ производству всякой элементарной физической работы по слову и хотя нѣсколько уменьшитъ тотъ произволъ, который теперь допускается въ этомъ отдѣлѣ педагогики, то цѣль этого сочиненія будетъ вполнѣ достигнута“. Въ первой части руководства былъ изложенъ историческій очеркъ и элементарный отдѣлъ физическаго образованія, но онъ былъ не полонъ, такъ какъ не было игръ, которыя должны примѣняться въ этомъ отдѣлѣ; вслѣдствіе этого нельзя было ожидать, чтобы высказанныя тогда пожеланія могли осуществиться. Самые главные и существенные отдѣлы, которые именно и должны были содѣйствовать осуществленію высказанныхъ пожеланій, напечатаны только теперь, слѣдовательно, только теперь можно ожидать осуществленія желанной цѣли. Въ этой части разбираются упражненія съ увеличивающимся напряженіемъ и стойкостью и выясняются условія для изученія пространственныхъ отношеній и распредѣленія работы по времени. Далѣе здѣсь изложены игры, прогулки, посѣщенія различныхъ учрежденій, плаваніе, бѣгъ на конькахъ и фехтованіе. Наконецъ, разсмотрѣна методика физическихъ упражненій. Такой продолжительный перерывъ между появленіемъ въ печати первой и второй части объясняется содержаніемъ этой

второй части; требовалось возможно больше опытности, чтобы провѣрить все то, что здѣсь изложено. Это руководство должно содѣйствовать установленію дѣла физическаго образованія, которое до сихъ поръ въ Россіи оставляется совершенно безъ вниманія и о существованіи котораго въ настоящее время можно говорить только въ Англіи. Если эта книга въ самомъ дѣлѣ обратитъ вниманіе на этотъ существенный вопросъ при воспитаніи молодого поколѣнія и принесетъ ему хотя нѣкоторую пользу, увеличивъ его производительность, то цѣль ея будетъ достигнута..

Описаніе игръ принадлежитъ, главнымъ образомъ, моей ученицѣ, врачу Аннѣ Адамовнѣ Красуской. Сотрудницѣ моей я высказываю искреннюю свою благодарность.

П. Лесгафтъ.

Гильтерфингенъ на Тунскомъ озерѣ.

1/14 Августа
1901 г.

ПРЕДИСЛОВІЕ

ко второму изданію.

Послѣ выхода въ печать перваго изданія II тома Руководства по физическому образованію за школьное дѣло горячо принялась частная иниціатива; явился рядъ частныхъ новыхъ школъ, но къ сожалѣнію во всѣхъ этихъ школахъ только „учатъ“ и мало задумываются надъ задачами школы: развить при посредствѣ разсужденій отвлеченное мышленіе молодого человѣка, содѣйствовать выясненію значенія человѣческой личности и умѣнью владѣть и управлять собою. Новыя школы полагаютъ, что онѣ могутъ оставлять совершенно безъ всякаго вниманія физическое образованіе ребенка, были бы только исполнены требованія шаблонныхъ программъ и все выучено по опредѣленнымъ руководствамъ. Съ этимъ, однакоже, нельзя согласиться; новыя школы должны совершенно отбросить всякіе шаблоны, должны будить мысль, содѣйствовать развитію понятія о личности и научить владѣть и управлять своимъ тѣломъ, провѣрять свои мысли и самостоятельно проявляться. Послѣднія задачи достигаются только при посредствѣ физическаго образованія. Дѣтскія драки, свалки и стадныя проявленія возможно ограничить и уничтожить только при посредствѣ послѣдовательно проведенныхъ игръ, что дѣйствительно и достигается въ Англіи. Въ Италіи и Франціи теперь тоже пришли къ убѣжденію о необходимости проведенія въ школѣ физическаго образованія въ возможно широкихъ размѣрахъ, что видно изъ сочиненій Моссо [1]) въ Италіи и Демэни [2]) во

[1]) A. Mosso. L'éducation physique de la jeunesse.

[2]) G. Demeny. Les bases scientifiques de l'éducation physique. 3-me édition. 1909.

Франціи, въ которыхъ отвергается санитарная гимнастика и разрабатывается физическое образованіе молодого человѣка. Во всѣхъ этихъ странахъ уже убѣждаются въ томъ, что всѣ приведенныя неблагопріятныя явленія въ школѣ, наблюдаемыя между учениками, могутъ быть уничтожены не полицейскими мѣрами, а строго проведенными физическими упражненіями и играми. Строго выдержанный и хорошо владѣющій собою образованный руководитель всегда словомъ справится со своимъ ученикомъ, не прибѣгая никогда ни къ какимъ мѣрамъ преслѣдованія и наказанія, совершенно не допустимымъ въ нормальной школѣ, въ основаніе которой положенъ психологическій анализъ ребенка и выясненіе его природы. При посредствѣ физическаго образованія необходимо пріучить молодого человѣка владѣть собою, знакомить съ пространственными отношеніями и распредѣленіемъ своей работы по времени и возвысить энергію его дѣятельности. Необходимо замѣтить, что ученіе о физическомъ образованіи, вырабатываемое въ настоящее время въ Италіи и Франціи, совершенно сходится въ своихъ основныхъ положеніяхъ съ приведеннымъ въ настоящемъ руководствѣ, первое изданіе котораго было написано восемь лѣтъ тому назадъ; отличіе въ сочиненіи Демэни состоитъ въ томъ, что послѣдній авторъ отвергаетъ элементарныя упражненія, между тѣмъ какъ серьезное изученіе каждаго предмета требуетъ раньше всего знакомства съ его элементами, чтобы послѣ усвоенія ихъ возможно было перейти уже и къ сложнымъ дѣйствіямъ.

Въ настоящемъ изданіи прибавлена литература физическихъ упражненій и игръ, нѣсколько измѣнена послѣдовательность при изложеніи игръ и прибавлено нѣсколько новыхъ игръ.

П. Лесгафтъ.

С.-Петербургъ,
12-го Апрѣля 1909 г.

Глава IV.

Сложныя упражненія или упражненія съ увеличивающимся напряженіемъ.

Главная задача простыхъ упражненій состоитъ, какъ уже раньше сказано, въ томъ, чтобы пріучить занимающагося сознательно разъединять существующія въ его организмѣ движенія и знакомить его съ качествомъ элементарныхъ формъ движеній и ихъ значеніемъ для всякой сложной работы. Теперь слѣдуетъ разсмотрѣть сложныя упражненія, цѣль которыхъ должна состоять въ пріученіи занимающихся къ настойчивой и продолжительной дѣятельности и къ умѣнью управлять собою при работѣ, требующей большого напряженія и продолжительности. Слѣдовательно, главнымъ условіемъ этихъ упражненій является постепенное и послѣдовательное увеличеніе ихъ напряженія и продолжительности. Продолжительность производимыхъ движеній можно бы увеличить простымъ увеличеніемъ числа ихъ, а напряженіе усилить увеличеніемъ ихъ скорости; но всякое однородное и однообразное дѣйствіе непремѣнно утомляетъ занимающагося; поэтому выгоднѣе производить упражненія съ отягощеніемъ или сопротивленіемъ; необходимо при этомъ руководствоваться тѣмъ общимъ положеніемъ, *что сила мышцъ можетъ быть доведена до наибольшаго проявленія только при извѣстной степени отягощенія, если же перейти за предѣлы его, то она опять ослабѣваетъ* (Э. Веберъ) [1]). Эти упражненія могутъ производиться: 1) при отягощеніи тяжестями, 2) при отягощеніи вѣсомъ собственнаго своего тѣла и 3) при сопротивленіи другого лица.

---

[1]) Ed. Weber. Muskelbewegung въ R. Wagner's Handwörterbuch der Physiologie. Braunschweig, 1846. Bd. III. Abt. 2. Aufl. Стр. 93 и 121.

Напряженіе мышцъ состоитъ въ усиленіи дѣятельности мышечной ткани, въ зависимости отъ усиленія химической ея энергіи, вслѣдствіе увеличенія обмѣна въ мышечныхъ частяхъ [1]). Такъ какъ процессъ питанія — главнымъ образомъ, химическій процессъ, то, какъ и при каждомъ химическомъ процессѣ замѣщенія, здѣсь существуютъ непремѣнно и механическія условія; при этомъ сила, проявляемая при дѣятельности, должна быть равна сопротивленію (Д. Менделѣевъ) [2]); равнымъ образомъ сопротивленіе со стороны питательныхъ веществъ, прогоняемыхъ къ мышцѣ сердцемъ, должно равняться работѣ, производимой этою мышцею. Поэтому всѣ упражненія разбираемой теперь группы, связанныя съ постепенно усиливающимся напряженіемъ, непремѣнно связаны также съ увеличивающейся тратой питательнаго матеріала. Это необходимо имѣть въ виду при назначеніи такихъ упражненій, такъ какъ они требуютъ большаго возстановленія, вслѣдствіе того, что всякая увеличивающаяся мышечная работа связана съ соотвѣтственнымъ увеличеніемъ траты. Все же необходимо отличить увеличеніе дѣятельности, связанное съ увеличеніемъ опоры, получаемымъ, напр., разведеніемъ ногъ, прислоненіемъ къ стѣнѣ и т. д., отъ такого увеличенія, получаемаго усиленіемъ напряженія мышцъ. Въ первомъ случаѣ потеря питательныхъ веществъ будетъ относительно мала, потому что при этомъ увеличиваются механическія условія сопротивленія, соотвѣтственно которымъ должно быть также и увеличеніе въ проявленіи силъ. При напряженіи же безъ увеличенія опоры выступаетъ, главнымъ образомъ, химическій моментъ, связанный съ увеличеніемъ прилива питательныхъ веществъ; здѣсь, несомнѣнно, трата больше и поэтому въ этомъ случаѣ и относительное и абсолютное возстановленіе должно быть увеличено. Это необходимо принимать въ расчетъ, въ особенности въ городскихъ и народныхъ школахъ, гдѣ приходится имѣть дѣло съ истощенными и слабыми дѣтьми, и не назначать такихъ упражненій, если невозможно увеличить занимающимся количество принимаемой пищи или замѣнить растительную

---

[1]) Основы теоретической анатоміи. П. Лесгафтъ. Часть I. С.-Петербургъ. 1905 г. Стр. 247.

[2]) Основы химіи, 4 изд. С.-Петербургъ. 1881 г., стр. 353.

пищу животной; вообще необходимо примѣнять эти упражненія съ большою постепенностью и послѣдовательностью, постоянно примѣняясь къ индивидуальнымъ качествамъ и средствамъ занимающихся. Кромѣ увеличенія траты, упражненія съ напряженіемъ связаны еще съ усиленнымъ мышечнымъ ощущеніемъ, такъ какъ сильное мышечное напряженіе связано также и съ сильнымъ ощущеніемъ. Это очень важное явленіе требуетъ особеннаго вниманія, такъ какъ всякое сильное ощущеніе связано непремѣнно со слѣдующимъ за нимъ пониженіемъ впечатлительности занимающагося. Необходимо, слѣдовательно, при такихъ упражненіяхъ строго выдерживать постепенность и послѣдовательность ихъ усиленія, иначе, на основаніи психо-физическаго закона, ощущеніе будетъ увеличиваться въ ариѳметической прогрессіи въ то время, какъ раздраженіе будетъ увеличиваться въ геометрической прогрессіи. Извѣстно, что всѣ упражненія на различныхъ гимнастическихъ аппаратахъ, какъ, напр.: прыжки черезъ кобылу, упражненія на параллельныхъ брусьяхъ, на горизонтальномъ шестѣ, трапеціи и т. д., связаны всегда съ сильнымъ напряженіемъ; такія упражненія трудно поддаются строгой послѣдовательности и постепенности, они связаны, обыкновенно, съ сильнымъ напряженіемъ и, поэтому, понижаютъ впечатлительность занимающагося, пріучая его къ сильнымъ ощущеніямъ. Принимая во вниманіе отсутствіе какого бы то ни было педагогическаго значенія упражненій на такихъ аппаратахъ, легко убѣдиться въ полной ихъ непригодности для школы. Въ самомъ дѣлѣ, можно ли допустить въ школѣ такія занятія, какъ упражненія на трапеціи, поперечной перекладинѣ и параллельныхъ брусьяхъ? При всѣхъ этихъ занятіяхъ точка опоры находится на кистяхъ, т. е. периферическихъ частяхъ верхнихъ конечностей, при чемъ упражняются, главнымъ образомъ, мышцы этихъ послѣднихъ. При такой опорѣ возможно только проявленіе силы на счетъ всякихъ цѣлесообразныхъ и быстрыхъ, слѣдовательно — на счетъ ловкихъ дѣйствій. Соотвѣтственно типу мышцъ верхнихъ конечностей, ими можно производить очень тонкія, быстрыя и цѣлесообразныя дѣйствія, но только при центральной опорѣ, т. е. при опорѣ на туловищѣ, а не на кистяхъ. Между тѣмъ на всѣхъ этихъ аппаратахъ упражненія производятся только при опорѣ на кистяхъ, при чемъ

уничтожаются всякія ловкія дѣйствія, рука грубѣетъ и дѣлается совершенно непригодною къ какой-либо тонкой работѣ. Тотчасъ же послѣ такихъ упражненій нельзя даже писать, а о музыкѣ, рисованіи, живописи и тому подобной работѣ не можетъ быть и рѣчи. Кромѣ того, при всѣхъ подобныхъ упражненіяхъ мало или совершенно не участвуютъ мышцы нижнихъ конечностей, между тѣмъ какъ при обыкновенной физической дѣятельности человѣкъ укрѣпляетъ свое тѣло на туловищѣ (въ сидячемъ положеніи) или на ногахъ (въ стоячемъ положеніи), которыя, поэтому, и должны развиваться соотвѣтственно производимой работѣ. Упражненія же на аппаратахъ приводятъ къ нарушенію гармоніи строенія человѣческаго организма, верхняя часть туловища, плечевой поясъ и верхнія конечности сильно развиваются упражненіемъ, между тѣмъ какъ нижнія конечности не развиваются соотвѣтственно, и потому онѣ являются слабой подпорой при всякой работѣ, производимой въ стоячемъ положеніи. Изъ всего этого видно, насколько вредно должны вліять всѣ эти обычныя упражненія на аппаратахъ; они 1) пріучаютъ занимающагося къ сильнымъ ощущеніямъ и понижаютъ этимъ его впечатлительность; 2) уменьшаютъ цѣлесообразность и быстроту дѣятельности верхнихъ конечностей, слѣдовательно, совершенно не соотвѣтствуютъ педагогическимъ требованіямъ школы; 3) многія изъ нихъ производятся при совершенно неестественной подпорѣ, и именно при опорѣ на кистяхъ верхнихъ конечностей, при чемъ приходится ходить, опираясь на руки; 4) обыкновенно этими упражненіями нарушается гармонія въ развитіи тѣла, при чемъ верхняя часть туловища и верхнія конечности развиваются настолько сильно, что нижнія конечности не въ состояніи оказать опору, необходимую имъ для проявленія такихъ силъ; 5) упражненія на этихъ аппаратахъ не выгодны и потому, что въ школьномъ возрастѣ всѣ кости разъединены еще хрящевыми прослойками, расположенными между концевыми частями и тѣломъ кости; 6) слишкомъ рѣзкія упражненія на этихъ аппаратахъ легко приводятъ къ страданіямъ костей, суставовъ, мышцъ, чего никакъ нельзя допустить.

Упражненія съ увеличивающимся напряженіемъ и продолжительностью требуютъ, поэтому, большой осторожности и возможно большаго приспособленія къ индивидуальнымъ ка-

чествамъ занимающагося, къ степени его физическаго развитія: необходимо также принимать во вниманіе, возстанавливаются ли потери, связанныя съ подобными упражненіями, соотвѣтственнымъ питаніемъ. Всякій физическій недостатокъ или болѣзнь занимающагося непремѣнно проявится или даже усилится при несоотвѣтственномъ примѣненіи подобныхъ упражненій. Наблюденія надъ дѣтьми, не умѣющими владѣть собою или страдающими пониженіемъ подвижности въ какихъ-либо частяхъ организма, всего нагляднѣе показываютъ, какъ ихъ затрудняетъ всякое дѣйствіе съ напряженіемъ; то, что они въ состояніи производить при спокойномъ душевномъ настроеніи, здоровомъ тѣлѣ и благопріятныхъ внѣшнихъ условіяхъ (температурныхъ, барометрическихъ и т. д.), совершенно имъ не удается при малѣйшемъ нарушеніи этихъ условій; небольшой насморкъ, катарръ желудка, какое-либо душевное волненіе—ожиданіе, радость, печаль, рѣзкія барометрическія и тому подобныя вліянія уже настолько сильно дѣйствуютъ на нихъ, что они не въ состояніи исполнить того, что прежде дѣлали относительно легко. Все это необходимо имѣть въ виду, чтобы, зная качество требуемыхъ упражненій, не взыскивать и не требовать отъ занимающагося того, чего онъ не въ состояніи въ данномъ случаѣ исполнить. Обыкновенно привыкли объяснять такія явленія капризомъ или даже злымъ намѣреніемъ ребенка и стараются различными мѣрами и взысканіями заставить его производить требуемое, указывая на то, что раньше онъ это производилъ, слѣдовательно—можетъ, но не хочетъ. Для выясненія такихъ ненормальныхъ проявленій необходимо знать типичныя проявленія ребенка и обычное его отношеніе къ предъявляемымъ ему требованіямъ, а также степень его умѣнья управлять собою, что преподаватель всегда долженъ быть въ состояніи опредѣлить. Только постепенно ребенокъ можетъ пріучиться производить свои дѣйствія и при неблагопріятныхъ условіяхъ и несущественныхъ страданіяхъ; на это требуется время, а также постепенность и послѣдовательность въ осложненіи занятій. Непониманіе природы ребенка, незнаніе его индивидуальныхъ проявленій и ихъ значенія заставляютъ часто прибѣгать къ мѣрамъ и преслѣдованію занимающихся, между тѣмъ какъ неудачи въ школѣ чаще зависятъ отъ неподготовленности и недостатка образованія преподавателя. Дѣй-

ствительно вѣрно, что ребенокъ, напр., злостно-забитаго типа часто отказывается отъ занятій или даже дѣлаетъ какъ разъ противоположное требуемому, но и въ такомъ случаѣ простое и справедливое отношеніе къ занимающемуся скорѣе всего приведетъ къ желаемой цѣли; преслѣдованія же только ожесточатъ и озлобятъ ребенка, понижая его впечатлительность. Всѣ эти условія необходимо принимать во вниманіе при всѣхъ упражненіяхъ, требующихъ увеличенія продолжительности, напряженія и настойчивости; необходимо пріучить занимающагося къ такимъ упражненіямъ, но при этомъ необходимы осторожность и пониманіе его природы.

Упражненія съ увеличивающимся напряженіемъ состоятъ изъ: 1) упражненій съ отягощеніемъ, 2) осложненныхъ, продолжительныхъ ходьбы и бѣга, 3) упражненій въ метаніи въ цѣль, 4) упражненій въ прыганіи и 5) упражненій въ борьбѣ.

I. Упражненія съ отягощеніемъ.

Съ отягощеніемъ могутъ производиться опять же всѣ движенія, описанныя въ предыдущей главѣ подъ видомъ простыхъ упражненій, и именно, элементарныя движенія, сложныя, ходьба, бѣгъ и метаніе; всѣ они могутъ производиться съ различной скоростью и различное число разъ. Для отягощенія примѣняются: гири, палки деревянныя и желѣзныя, дубинки, тяжести, передвигаемыя при посредствѣ блоковъ. Всѣ эти предметы, примѣняемые для отягощенія, выгодны въ томъ отношеніи, что допускаютъ полную послѣдовательность и постепенность при ихъ примѣненіи. Необходимо, однако, все же помнить, что цѣль подобныхъ упражненій должна имѣть общеобразовательное значеніе и что эти упражненія производятся не для того, чтобы научить дѣйствовать съ гирями или тому подобными предметами, или для развитія силъ занимающихся, какъ это обыкновенно полагаютъ, смѣшивая гигіеническія цѣли съ педагогическими, а только для того, чтобы научить ихъ сознательно управлять своими дѣйствіями, производя ихъ съ требуемымъ напряженіемъ и продолжительностью. Поэтому слѣдуетъ постоянно помнить и невыгодныя стороны этихъ занятій: предметъ отягощенія легко ассоціируется съ самымъ дѣйствіемъ и поэтому послѣднее получаетъ значеніе простого

техническаго пріема. Чтобы избѣжать этой очень существенной невыгоды, необходимо чаще видоизмѣнять самый предметъ отягощенія, замѣняя его иногда случайными предметами различнаго вида и размѣра, но только соотвѣтственнаго вѣса. Очень важно, чтобы при примѣненіи случайныхъ предметовъ занимающіеся опредѣляли ихъ вѣсъ, размѣры, а также и скорость производимыхъ движеній, руководствуясь только степенью напряженія, требующагося съ ихъ стороны, и провѣряли эти опредѣленія взвѣшиваніемъ и измѣреніемъ. Разсмотримъ послѣдовательно какъ производимыя упражненія, такъ и примѣняемое при этомъ отягощеніе.

1) *Упражненія съ гирями.* Примѣняемыя при этихъ упражненіяхъ гири состоятъ обыкновенно изъ двухъ шаровъ, соединенныхъ между собою поперечною перекладиной или рукояткою; онѣ изготовляются большею частью изъ литого желѣза, прикрываются лакомъ противъ ржавчины, а рукоятка обтягивается кожей, чтобы не пачкать руки. При упражненіяхъ очень выгодно примѣнять полыя гири вѣсомъ не болѣе 400 граммъ (1 фунтъ), чтобы постепенно увеличивать отягощеніе, наполняя ихъ дробью; въ такомъ случаѣ удобно производить малыя прибавки, безъ большихъ затратъ. При полыхъ гиряхъ длина рукоятки должна равняться поперечному размѣру кисти, а діаметръ шаровъ долженъ быть около 5 сантиметровъ ($2^1/_2$ англійск. дюйма).

Упражненія съ гирями состоятъ въ производствѣ всѣхъ тѣхъ элементарныхъ и сложныхъ движеній, о которыхъ сказано въ элементарномъ отдѣлѣ. Ихъ удерживаютъ въ рукахъ не только при движеніяхъ верхними конечностями, но также при движеніи туловищемъ и нижними конечностями. При производствѣ элементарныхъ движеній съ отягощеніемъ можно начинать съ пяти движеній съ отягощеніемъ въ $^1/_2$ ф. въ каждой рукѣ и со скоростью сорока движеній въ минуту; затѣмъ увеличивается какъ число движеній, такъ и ихъ скорость, а равно и отягощеніе. Число не должно превышать десяти однородныхъ движеній сряду, чтобы не утомлять однообразіемъ дѣйствій; вѣсъ отягощенія можетъ увеличиваться на 50 граммъ (около $^1/_8$ фунта) для каждой руки, при чемъ самый вѣсъ долженъ быть всегда извѣстенъ занимающимся. При увеличеніи вѣса необходимо руководствоваться физическимъ развитіемъ учениковъ; постоянно увеличивая и уменьшая тяжесть, необ-

ходимо требовать отъ учениковъ отчета о величинѣ примѣняемаго отягощенія. Понятно, что въ классѣ можно руководствоваться только минимумомъ степени развитія учениковъ, иначе можно потребовать отъ слабыхъ работы, которая будетъ имъ не по силамъ, и это можетъ имъ только повредить; гораздо правильнѣе раздѣлять классъ, смотря по индивидуальнымъ качествамъ учениковъ, на два или на три отдѣленія, по степени ихъ физическаго развитія. Подобное дѣленіе хотя и трудно для преподавателя, но, несомнѣнно, полезно для учениковъ, пользой которыхъ необходимо всегда руководствоваться въ школѣ. Чтобы пріучить занимающихся къ продолжительной дѣятельности, увеличиваютъ количество суставовъ, въ которыхъ производятся движенія, а также видоизмѣняется и форма этихъ движеній; скорость доводится постепенно до 100 и даже до 120 движеній въ минуту. Послѣ элементарныхъ движеній и при отягощеніи переходятъ къ сложнымъ движеніямъ, число комбинацій и разнообразіе ихъ также постепенно увеличиваются. Какъ въ элементарномъ отдѣлѣ, такъ и здѣсь, сложныя движенія съ отягощеніемъ должны состоять: 1) въ непосредственномъ переходѣ отъ движеній въ одномъ суставѣ къ соотвѣтственнымъ, однороднымъ движеніямъ въ другомъ; 2) въ послѣдовательномъ производствѣ всѣхъ движеній каждаго отдѣльнаго сустава; 3) въ однородныхъ и разнородныхъ движеніяхъ по различнымъ суставамъ одной или различныхъ сторонъ одновременно и, наконецъ, 4) въ однородныхъ и разнородныхъ движеніяхъ во многихъ суставахъ одной или различныхъ сторонъ и частей тѣла.

Отягощеніе гирями можетъ доходить въ школѣ до 5 килограммовъ (12,21 фунта) въ каждой рукѣ, но это только при самыхъ благопріятныхъ условіяхъ питанія и отсутствіи истощающихъ моментовъ въ видѣ однообразнаго ученія. Кромѣ того необходимо принять въ расчетъ, что періодъ возмужалости, соотвѣтствующій 3—5 классамъ (отъ тринадцати до пятнадцатилѣтняго возраста), связанный съ очень сильными измѣненіями въ организмѣ молодого человѣка, требуетъ особенной осторожности и послѣдовательности въ увеличеніи напряженія и продолжительности работы, поэтому, въ этомъ періодѣ, необходимо обращать особенное вниманіе на индивидуальныя проявленія учениковъ и ученицъ.

2) *Упражненія съ палками.* Примѣняемыя при этихъ упражненіяхъ палки могутъ быть деревянныя или желѣзныя; первыя приготовляются изъ различнаго дерева (еловыя, сосновыя, березовыя, дубовыя) и должны быть гладкія и съ округленными концами, безъ вѣтвей и покрыты лакомъ. Обыкновенно для школы ихъ приготовляютъ трехъ слѣдующихъ размѣровъ:

	Большой.	Средній.	Малый.
Длина палокъ —	1,412 м. (54″).	1,177 м. (45″).	1,047 м. (40″).
Толщина —	0,033 м. (1¼″).	0,026 м. (1″).	0,026 м. (1″).

Въ французскихъ школахъ употребляются палки изъ ясеневаго дерева; онѣ очень легки и прочны; длина ихъ=1,40 м., а поперечникъ 0,025 м. Желѣзныя палки, примѣняемыя при упражненіяхъ, приготовляются обыкновенно изъ литого желѣза, концы ихъ округлены; покрыты онѣ чернымъ лакомъ; длина ихъ равняется 1 метру (40″), а толщина 0,020 м. (¾″). Палки должны быть также различнаго вѣса; обыкновенно онѣ бываютъ вѣсомъ отъ 3-хъ до 7-ми фунтовъ; очень выгодно примѣнять полыя палки, которыя можно постепенно наполнять дробью.

Упражненія палками отличаются отъ упражненій гирями тѣмъ, что они производятся, главнымъ образомъ, обѣими руками; эти упражненія допускаютъ меньше видоизмѣненій; ими пріучаютъ занимающихся къ общности дѣйствій обѣими руками, при постепенно увеличивающемся напряженіи. На основаніи того общаго положенія, что чѣмъ больше раздѣльность въ дѣйствіяхъ, тѣмъ больше ловкости и меньше силы въ проявленіяхъ, и наоборотъ, чѣмъ больше общности въ проявленіяхъ, тѣмъ больше силы и меньше цѣлесообразности и быстроты (ловкости), упражненія съ палками связаны съ большимъ проявленіемъ силъ, а упражненія съ гирями—съ большею ловкостью и разнообразіемъ. Упражненія съ палками слѣдуетъ начинать деревянными палками, и только тогда, когда усвоены уже главные пріемы и отягощеніе гирями доведено до 600 граммъ (1½ фунта) для каждой руки, можно перейти къ упражненіямъ съ желѣзными палками, постепенно увеличивая ихъ вѣсъ до 2,80 килограммъ (около 7 фунтовъ).

Упражненія съ палками могутъ состоять въ сгибаніи и разгибаніи кистевыхъ суставовъ обѣихъ рукъ, въ этихъ же движеніяхъ локтевыхъ и плечевыхъ суставовъ и между пле-

чевымъ поясомъ и туловищемъ. Отягощаясь палками, можно производить сгибаніе и разгибаніе туловищемъ въ бедренныхъ суставахъ, отведеніе и приведеніе въ плечевыхъ суставахъ, сложныя движенія, состоящія въ укрѣпленіи палки на ладонной поверхности одной руки, сгибаніи въ локтевомъ съ круговымъ движеніемъ въ плечевомъ суставѣ другой руки; круговыя движенія обѣими кистями одновременно, описывая свободнымъ концомъ палки вертикальные и горизонтальные круги. Вообще упражненія палкой производятся при общности дѣйствій въ суставахъ верхнихъ конечностей, туловища и бедеръ, исключая существующихъ во всѣхъ этихъ частяхъ поворотовъ, а также отведенія кистей, отведенія и круговыхъ движеній туловища и бедеръ. Изъ этого видно, какъ уже сказано выше, что упражненія эти допускаютъ мало видоизмѣненій, они связаны съ возможностью проявлять относительно большую силу и малую ловкость; такъ, повороты при этихъ упражненіяхъ не возможны, а между тѣмъ извѣстно, что какъ ими, такъ и круговыми движеніями производятся наиболѣе ловкія дѣйствія.

Сгибаніе въ кистевыхъ суставахъ съ палкою производится такимъ образомъ, что собственно плечи устанавливаются вертикально, предплечія — подъ прямымъ угломъ къ плечу, ладонь направлена книзу, палка захватывается кистями, при чемъ большой палецъ располагается снизу, а остальные сверху; захватывать палку можно около концовъ и приближать руки мало по малу къ срединѣ, до соприкосновенія; труднѣе это упражненіе, если при захватываніи палки ладонныя поверхности кистей обращены кверху, при чемъ большіе пальцы располагаются сверху палки, а остальные снизу. Меньшая трудность въ первомъ случаѣ зависитъ отъ того, что если ладонь направлена книзу,—кости предплечія перекрещиваются, вслѣдствіе этого опора увеличивается и мышцы сокращаются съ меньшимъ напряженіемъ; въ послѣднемъ случаѣ, т. е. когда ладони обращены кверху, все это происходитъ наоборотъ: опора относительно меньше и напряженность сокращенія соотвѣтственно увеличивается, а вмѣстѣ съ этимъ увеличивается и трудность исполненія.

При сгибаніи въ локтевыхъ суставахъ палка захватывается какъ и при сгибаніи кистями и при томъ же положеніи предплечія и плеча.

При сгибаніи въ плечевыхъ суставахъ палка захватывается такъ же, какъ при предыдущихъ движеніяхъ, но только съ совершенно выпрямленными верхними конечностями. Движенія эти могутъ быть произведены въ трехъ видахъ: 1) только въ плечевыхъ суставахъ; 2) движенія продолжаются между плечевымъ поясомъ и туловищемъ, до горизонтальнаго расположенія палки надъ головою; 3) изъ послѣдняго положенія, сгибаніемъ локтевыхъ суставовъ, палка доводится до уровня задней поверхности шеи. Каждое изъ этихъ упражненій производится въ видѣ сгибаній и разгибаній.

При сгибаніи туловищемъ въ бедренныхъ суставахъ, при опорѣ на обѣихъ ногахъ, палка удерживается руками въ продолженіе всего движенія, какъ въ предыдущихъ упражненіяхъ, въ исходномъ положеніи.

При отведеніи и приведеніи плечевыхъ суставовъ обѣихъ сторонъ палка захватывается, какъ и при сгибаніи кистями, съ тѣми же видоизмѣненіями; руки выпрямлены и палка передвигается на различныхъ уровняхъ въ горизонтальномъ направленіи, при чемъ отведеніе въ одномъ суставѣ совпадаетъ съ приведеніемъ въ другомъ, и наоборотъ. Эти отведенія и приведенія не вполнѣ чисты, такъ какъ они производятся по небольшой дугѣ съ большимъ радіусомъ въ видѣ оттѣнка круговыхъ движеній.

Сложныя движенія, состоящія изъ круговыхъ движеній въ плечевыхъ суставахъ и сгибаній въ локтевыхъ, производятся такимъ образомъ, что одинъ конецъ палки удерживается кистью одной выпрямленной, опущенной конечности, при чемъ палка устанавливается параллельно къ ней, а другой конечностью, согнутой подъ прямымъ угломъ въ локтевомъ суставѣ, а также нѣсколько въ плечевомъ, захватывается кистью верхній конецъ палки. Изъ этого исходнаго положенія производятся круговыя движенія въ плечевомъ суставѣ, при чемъ палка устанавливается наклонно позади спины и затѣмъ переводится обратно къ исходному положенію; то же самое производится и съ другой стороны, при перемѣнномъ положеніи конечностей относительно палки; это первый видъ даннаго упражненія. При второмъ видѣ, движенія, производимыя палкой въ первомъ, прямо продолжаются позади туловища, переходя въ движеніе другой конечности, чтобы затѣмъ спереди туловища

возвратиться обратно къ исходному положенію. При этомъ видѣ упражненій палка можетъ переводиться слѣва, спереди туловища и позади его, и обратно: слѣва, позади туловища и спереди его и обратно; тѣ же самыя движенія производится справа.

Круговыя движенія въ кистевыхъ суставахъ съ палкой; при этомъ палка удерживается за одинъ конецъ, а другой свободный конецъ описываетъ кругъ; на разстояніи поперечной кисти отъ свободнаго конца палка укрѣпляется одной рукой, такъ что располагается между большимъ пальцемъ, установленнымъ вертикально, и остальными, при чемъ въ это время другой рукой, расположенной на концевой части палки, съ горизонтальнымъ положеніемъ большого пальца, палка передвигается круговымъ движеніемъ въ кистевыхъ суставахъ такимъ образомъ, что свободный конецъ палки описываетъ вертикальный кругъ, направляясь то спереди назадъ, то сзади напередъ; то же самое повторяется при обратномъ положеніи рукъ. Можно также описывать вертикальный кругъ свободнымъ концомъ палки такимъ образомъ, что съ одной стороны—при началѣ круга свободный конецъ палки направляется книзу, возвращаясь обратно сверху, а съ другой стороны—наоборотъ, сначала направляется конецъ палки кверху, а возвращается снизу. Другой видъ такого упражненія состоитъ въ передвиженіи палки въ горизонтальномъ положеніи надъ головой, при приподнятыхъ кверху и согнутыхъ подъ прямымъ угломъ въ локтевыхъ суставахъ, верхнихъ конечностяхъ; въ этомъ случаѣ могутъ быть слѣдующія движенія: палка опирается на лѣвой рукѣ и передвигается въ правой такъ, что описываетъ свободнымъ концомъ горизонтальный кругъ въ одну сторону, а затѣмъ также въ обратномъ направленіи. То же самое производятъ, опирая палку на правой рукѣ и передвигая ее лѣвой.

Число движеній, производимыхъ при этихъ упражненіяхъ начинается не болѣе, чѣмъ съ трехъ, со скоростью 40 движеній въ минуту; какъ число, такъ и скорость движеній постепенно увеличиваются, при чемъ число движеній можетъ доходить только до 10, такъ какъ упражненія будутъ утомлять занимающихся однообразіемъ; скорость же доводится до скорости 120 движеній въ минуту. Кромѣ числа и скорости движеній, увеличивается также и вѣсъ палокъ. Отъ деревян-

ныхъ палокъ переходятъ къ желѣзнымъ очень постепенно, увеличивая ихъ вѣсъ не больше, чѣмъ на 50 граммъ, и доходя, при такомъ послѣдовательномъ увеличеніи вѣса, до 2,80 килограм. Наконецъ, осложняются упражненія видоизмѣненіемъ ихъ и частыми переходами отъ одного вида къ другому.

Во Франціи примѣняютъ еще *упражненія тростью* [1]) какъ приготовительныя упражненія для фехтованія. Тамъ упражненія палкою и тростью проводятся совершенно одинаково и къ описаннымъ упражненіямъ прибавляются еще дѣйствія одной рукой, выпады (parade, assaut), нападенія (attaque) и отбой (riposte), — вообще всѣ элементарныя упражненія, примѣняемыя при фехтованіи. Упражненія съ тростью, длиною отъ 0,75 м. до 1,30 метра, съ поперечникомъ въ малый палецъ (отъ 0,015 м. до 0,025 м.) очень выгодно могутъ быть примѣнены для развитія ловкости въ верхнихъ конечностяхъ. Съ этою цѣлью здѣсь производятъ каждою рукою отдѣльно всѣ существующіе повороты и круговыя движенія. Трость является въ такомъ случаѣ не какъ отягощеніе, а какъ удлиненный рычагъ, который можно очень выгодно и ловко приспособлять для преодолѣванія препятствій. Повороты производятся въ плечевомъ и лучелоктевомъ суставахъ, а круговыя движенія въ плечевомъ и кистевомъ суставахъ. Въ послѣднихъ могутъ быть произведены всѣ вышеописанныя движенія, при чемъ свободнымъ концомъ трости описываются вертикальные и горизонтальные круги со всѣми возможными видоизмѣненіями.

3) *Упражненія дубинками* (Keulen, massae) составляютъ также выгодныя упражненія съ отягощеніемъ каждой руки отдѣльно. Легкія дубинки приготовляются изъ ясеневаго и и еловаго дерева, а тяжелыя — изъ дубоваго. Въ дубинкахъ различаютъ рукоятку и расширенную часть. Дѣлаются дубинки трехъ размѣровъ: малаго, средняго и большого. Длина дубинокъ малаго размѣра = 0,50 метра, съ поперечникомъ въ толстой части въ 0,05 м. (2″); поперечникъ рукоятки = 0,02 м. (8‴). Длина дубинокъ средняго размѣра = 0,75 м. съ наибольшимъ поперечникомъ въ 0,076 метра (3″); поперечникъ ру-

[1]) Manuel pour l'enseignement de la gymnastique et de l'escrime publié par ordre de M. le Ministre de la Marine et des Colonies. Paris, 1875. Titre V. Baton et Canne. Стр. 125—158.

коятки = 0,03 м. (1″2‴). Длина дубинокъ большого размѣра = = 1 м. съ наибольшимъ поперечникомъ въ 0,105 м. (4″); поперечникъ рукоятки = 0,040 м. (1″5‴). Рукоятка дубинка кругла и оканчивается пуговицей; она обматывается равномѣрнымъ слоемъ бичевки. Овально утолщенная часть должна относиться къ длинѣ рукоятки въ дубинкахъ малаго размѣра, какъ 31 : 19, при среднемъ размѣрѣ — какъ 46 : 29, и при большомъ — какъ 62 : 38 (соотвѣтственно дѣленію линіи въ среднемъ и крайнемъ отношеніи). Въ Германіи дубинки дѣлаются плоскими на расширенномъ концѣ, чтобы устанавливать ихъ вертикально при храненіи. Вся поверхность ихъ гладкая, покрыта лакомъ, которымъ пропитывается и бичевка рукоятки. Очень выгодно дѣлать утолщенный конецъ полымъ, чтобы постепенно наполнять его дробью и этимъ болѣе послѣдовательно увеличивать отягощеніе.

Отягощеніе дубинками можно замѣнять отягощеніемъ гирями, съ тѣмъ только отличіемъ, что первыя удлиняютъ рычаги верхнихъ конечностей, отягощая ихъ и требуя поэтому большаго напряженія мышцъ, окружающихъ отдѣльные суставы, въ которыхъ производятся движенія. Ихъ выгодно примѣнять послѣ упражненій гирями и палками, параллельно съ упражненіями тростями.

Упражненія дубинками производятся во всѣхъ суставахъ верхнихъ конечностей, а также въ плечевомъ поясѣ; отягощеніе ими удерживается также при движеніяхъ туловищемъ и въ суставахъ нижнихъ конечностей, при чемъ руки располагаются въ вертикальномъ, исходномъ положеніи. При сгибаніи туловища въ бедренныхъ суставахъ изъ лежачаго, горизонтальнаго положенія руки, отягощенныя дубинками, удерживаются все время въ горизонтальномъ положеніи, т. е., располагаясь параллельно туловищу во время лежанія, онѣ постепенно сгибаются по мѣрѣ сгибанія туловища.

Начинаются эти упражненія только тогда, когда отягощеніе гирями доведено до двойного вѣса дубинокъ. Число движеній начинается съ трехъ, со скоростью 40 движеній въ минуту; постепенно и послѣдовательно увеличивается какъ число, такъ и скорость движеній, а также и вѣсъ дубинокъ, какъ увеличеніемъ ихъ размѣра, такъ и прибавленіемъ дроби въ полости дубинокъ. Число движеній можетъ дойти до 10, а скорость до 120 движеній въ минуту.

На отягощеніе всѣми приведенными выше предметами смотрятъ, обыкновенно, какъ на средство для увеличенія дѣятельности мышечнаго аппарата верхнихъ конечностей, но это не вѣрно, потому что всякая мышечная работа верхнихъ конечностей, связанная съ перемѣщеніемъ центра тяжести всего тѣла, непремѣнно находится въ зависимости отъ сопротивляющейся силы [1]) и при вертикальномъ или исходномъ положеніи человѣка отъ сопротивленія почвы, на которой онъ стоитъ. На основаніи этого положенія оказывается, что при всякой дѣятельности верхнихъ конечностей туловище и нижнія конечности должны быть соотвѣтственно укрѣплены, такъ что при всякомъ увеличеніи отягощенія верхнихъ конечностей увеличивается напряженіе въ дѣятельности мышцъ туловища и нижнихъ конечностей; слѣдовательно, при такихъ упражненіяхъ развиваются соотвѣтственно всѣ части организма.

4) *Упражненія съ отягощеніемъ гирями, приводы которыхъ перекинуты черезъ блоки* или систему блоковъ, отличаются отъ описанныхъ выше упражненій тѣмъ, что веревки являются гибкими продолженіями конечностей, перекинутыми черезъ блоки и дающими, такимъ образомъ, возможность справляться съ большими отягощеніями, если только треніе на блокахъ не велико. На основаніи приведенныхъ положеній оказывается, что всѣ описанныя упражненія съ отягощеніемъ верхнихъ конечностей имѣютъ несомнѣнное значеніе и для остальныхъ частей организма и содѣйствуютъ вполнѣ гармоническому развитію всего тѣла. Упражненія же съ гирями, перекинутыми черезъ блоки, не научаютъ занимающагося управлять собою, такъ какъ въ этомъ случаѣ приходится дѣйствовать надъ приводами, уже приспособленными извѣстнымъ образомъ. Они имѣютъ поэтому болѣе санитарное значеніе, содѣйствуя развитію силъ, безъ умѣнья управлять собою и ловко распоряжаться своими дѣйствіями. Такъ какъ эти упражненія имѣютъ болѣе врачебное значеніе, чѣмъ педагогическое, то надъ ними не приходится останавливаться.

При всѣхъ этихъ видахъ упражненій необходимо постоянно видоизмѣнять форму и вѣсъ примѣняемаго отягощенія, чтобы

---

[1]) См. П. Лесгафтъ. Основы теоретической анатоміи. С.-Петербургъ. 1905. Стр. 238—239.

они ни въ какомъ случаѣ не имѣли характера техническихъ пріемовъ, но чтобы при посредствѣ ихъ занимающійся пріучался сознательно управлять своими дѣйствіями и производить ихъ съ различнымъ напряженіемъ и различной продолжительностью. Необходимо, чтобы вѣсъ отягощенія былъ всегда извѣстенъ занимающемуся, а для провѣрки очень полезно замѣнять описанные здѣсь предметы отягощенія различными случайными предметами, какъ, напримѣръ, камнями, шарообразными тѣлами различнаго вѣса и т. д. При всѣхъ такихъ провѣрочныхъ упражненіяхъ занимающійся долженъ быть въ состояніи опредѣлить вѣсъ даннаго ему предмета, а также и скорость производимыхъ имъ движеній.

II. Осложненные, продолжительные ходьба и бѣгъ.

Теоретическій разборъ ходьбы и бѣга приведенъ уже выше [1]). Описываемые въ этомъ отдѣлѣ ходьба и бѣгъ должны отличаться постепенно увеличивающимся напряженіемъ и продолжительностью. Первое условіе достигается увеличеніемъ скорости движеній и отягощеніемъ. Раньше уже сказано, что скорость ходьбы увеличивается до 150 шаговъ въ минуту или до 15 минутъ на версту, или даже до 12 и 10 минутъ на версту. При упражненіяхъ въ ходьбѣ и бѣгѣ съ отягощеніемъ примѣняются всѣ тѣ же предметы отягощенія, о которыхъ сказано выше при движеніяхъ. При ходьбѣ и бѣгѣ даютъ занимающемуся въ руки гири, палки, дубинки; могутъ быть примѣняемы также камни и различные виды тяжестей; при этомъ соблюдаютъ такую же постепенность и послѣдовательность, какъ и при движеніяхъ съ отягощеніемъ. Кромѣ того выгодно пріучить занимающихся производить эти упражненія въ различной обуви и по различной почвѣ, для выясненія того, насколько измѣняется напряженность работы при всѣхъ подобныхъ условіяхъ; необходимо знакомить ихъ также, если только это возможно, съ передвиженіемъ по наклоннымъ, т. е. гористымъ поверхностямъ. Различіе въ обуви можетъ состоять въ примѣненіи легкой (башмаки), средней (полусапожки) и тя-

[1]) П. Лесгафтъ. Руководство по физическому образованію дѣтей школьнаго возраста. Часть I. С.-Петербургъ. 1901. Стр. 347—374.

желой (сапоги) обуви, съ простой и упругой подошвой. Напряженіе увеличивается съ увеличеніемъ тяжести обуви, а также съ замѣной плотной и твердой подошвы — упругой; но вмѣстѣ съ этимъ тонкая обувь и упругія подошвы уменьшаютъ вліяніе толчковъ и сотрясеній — первая своею гибкостью, а послѣднія — своею упругостью. Передвиженіе по плотной, твердой, мягкой и разрыхленной почвѣ требуетъ также со стороны занимающагося различнаго напряженія мышечныхъ силъ и пріучаетъ его къ опредѣленію значенія различной опоры при производимой имъ работѣ. Здѣсь также мягкая, рыхлая почва уменьшаетъ, при передвиженіи по ней, вліяніе толчковъ и сотрясеній, но значительно увеличиваетъ напряженіе проявляемыхъ при этомъ силъ; наоборотъ, плотная и твердая почва, увеличивая опору, уменьшаетъ напряженіе производимой работы, но увеличиваетъ вліяніе толчковъ и сотрясеній.

Относительно всѣхъ упражненій, связанныхъ съ передвиженіемъ, необходимо помнить всегда, что производство ихъ при классныхъ занятіяхъ *очень* не выгодно, потому что всегда связано съ появленіемъ въ классѣ пыли; при всѣхъ же подобныхъ упражненіяхъ дыхательные органы дѣйствуютъ усиленно, вводя въ организмъ воздухъ, содержащій много разлагающихся органическихъ веществъ. Самая дѣятельность связана съ усиленной затратой, а для возстановленія этой траты вводится въ организмъ негодный матеріалъ, раздражающій органъ, въ который онъ вводится, и понижающій своимъ несоотвѣтственнымъ качествомъ производительность молодого организма. Это все равно, какъ если бы при умственныхъ занятіяхъ удерживать занимающагося въ однообразномъ положеніи (сидячемъ или въ особенности стоячемъ), которое сильно утомляетъ занимающагося и даже доводитъ его до гипнотическаго состоянія, понижаетъ также его производительность и дѣлаетъ для него умственныя занятія невозможными. Если оцѣнить сравнительно, что вреднѣе для занимающихся: отсутствіе занятій или занятія при подобныхъ, только что приведенныхъ неблагопріятныхъ условіяхъ, то экспертъ, понимающій жизненныя отправленія молодого организма, непремѣнно рѣшитъ, что послѣднее вреднѣе. Все это чрезвычайно важно, и всѣ подобныя условія приводятъ къ тому, что дѣйствительное образованіе человѣкъ получаетъ скорѣе внѣ школы, чѣмъ въ нашихъ настоящихъ школахъ.

На основаніи всего только что сказаннаго видно, что продолжительный бѣгъ въ классномъ помѣщеніи не выгоденъ, и что это, очень полезное само по себѣ, упражненіе, дѣйствительно, примѣнимо только на открытомъ воздухѣ или, въ крайнемъ случаѣ, въ большомъ, хорошо вентилированномъ помѣщеніи, съ влажнымъ поломъ, уменьшающимъ, по возможности, появленіе пыли въ помѣщеніи.

Продолжительный бѣгъ производится обыкновенно со скоростью отъ 200 до 225 сантиметровъ въ секунду, при чемъ продолжительность упражненія постепенно и послѣдовательно увеличивается. При продолжительномъ бѣгѣ необходимо постоянно измѣнять направленіе для большаго разнообразія самого упражненія. Кромѣ того необходимо мѣнять шагъ, переходя къ бѣгу скачками и, какъ уже сказано, мѣнять обувь и почву, на которой производится бѣгъ. Продолжительный бѣгъ можетъ производиться со скоростью отъ 8 до 10 верстъ въ часъ, а при перемѣнѣ шага до 12 верстъ въ часъ; пробѣгаемое пространство можетъ доходить до 5 и даже до 7 верстъ. При этихъ упражненіяхъ необходимо принимать въ расчетъ физическое развитіе, а также и различныя страданія, о которыхъ уже сказано выше [1]).

Для большаго знакомства съ опредѣленіемъ пробѣгаемаго пространства можетъ быть назначаемо упражненіе въ бѣгѣ по заранѣе измѣренному мѣсту, точно раздѣленному на нѣсколько частей извѣстнаго размѣра. Бѣгъ по такому пространству производится впередъ и назадъ безъ поворотовъ, при чемъ требуется останавливаться на опредѣленномъ мѣстѣ, на извѣстномъ разстояніи отъ исходнаго или концевого мѣста. Бѣгъ производится съ различной скоростью. При такомъ бѣгѣ занимающійся руководствуется, главнымъ образомъ, мышечнымъ ощущеніемъ для опредѣленія пройденнаго пространства; по степени напряженія, безъ участія зрительныхъ впечатлѣній, занимающійся долженъ быть въ состояніи опредѣлить какъ пространство, которое онъ уже пробѣжалъ, такъ и мѣсто, гдѣ онъ долженъ остановиться.

Наибольшаго напряженія требуетъ стремительный бѣгъ и бѣгъ взапуски. Самый быстрый бѣгъ производится со скоростью

---

[1]) П. Лесгафтъ. Руководство. Часть I. Стр. 364 — 366.

22 верстъ въ часъ, но такой бѣгъ возможенъ только до 3 минутъ или, самое большее — до 5 м., при вполнѣ здоровомъ организмѣ и вполнѣ соотвѣтственномъ возстановленіи траты, связанной съ такимъ упражненіемъ. При стремительномъ бѣгѣ и бѣгѣ взапуски необходимо назначать поворотъ въ опредѣленномъ мѣстѣ, чтобы и при такихъ упражненіяхъ научить управлять собою. При разборѣ бѣга выше уже выяснено, что чѣмъ быстрѣе бѣгъ, тѣмъ труднѣе занимающійся управляетъ собою, такъ что стремительный бѣгъ нельзя производить рядами, по темпу или музыкѣ нѣсколькими лицами одновременно. Кромѣ того при стремительномъ бѣгѣ и бѣгѣ взапуски можно сильно повредить себѣ, разлетаясь на стѣну или на какой либо встрѣчающійся по пути предметъ. Если же занимающійся умѣетъ сдѣлать во время поворотъ, то подобное явленіе невозможно.

Если отношеніе числа шаговъ двухъ бѣгущихъ обратно пропорціонально ихъ величинѣ, то они передвигаются съ одинаковой скоростью. Вообще скорости передвиженія въ одинаковый промежутокъ времени относятся, какъ произведенія величины шаговъ на ихъ число. Если скорость одного бѣгущаго = С, число шаговъ въ продолженіе 1 м. = В, а величина шаговъ = А, а у другого бѣгущаго эти моменты будутъ обозначаться черезъ с, в, а, то С : с = ВА : ва; поэтому, когда С = с, то ВА = ва; слѣдовательно, если ВА = ва, то В : в = а : А.

На основаніи этихъ соотношеній легко опредѣлить соотношеніе въ передвиженіи различныхъ лицъ. Скажемъ, что одинъ мальчикъ опередилъ другого на 20 шаговъ; послѣдній дѣлаетъ, однако же, 6 шаговъ въ то время, какъ первый производитъ всего 5 шаговъ и передвигается тремя шагами настолько, насколько послѣдній передвигается 4 шагами; спрашивается, сколько шаговъ пробѣжитъ еще первый, прежде чѣмъ его догонитъ второй. Въ данномъ случаѣ В : в = 5 : 6 и А : а = 3 : 4; слѣдовательно, С : с = ВА : ва или какъ 15 : 24, или какъ 1 : $^8/_5$. Число шаговъ, которое можетъ еще сдѣлать первый, будетъ = Х; въ это время другимъ будетъ сдѣлано $^8/_5$ Х; слѣдовательно $^8/_5$ Х = 20 + Х или 8 Х = 100 + 5 Х, или 3 Х = 100; слѣдовательно Х = $33^1/_3$ шага. Это будетъ число шаговъ, которое можетъ сдѣлать первый до тѣхъ поръ, пока его не нагонитъ второй.

Продолжительная ходьба возможна только въ видѣ прогулокъ, которыя, къ крайнему сожалѣнію, слишкомъ мало еще примѣняются въ нашихъ школахъ, между тѣмъ какъ ихъ образовательное значеніе признается всѣми европейскими школами. Объ этомъ было уже сказано выше [1]), поэтому здѣсь не приходится болѣе останавливаться надъ даннымъ вопросомъ, хотя онъ настолько существенъ и такъ мало еще у насъ затронутъ, что напоминаніе о немъ необходимо, а также и возможно большее выясненіе его значенія. Продолжительную ходьбу въ видѣ прогулокъ необходимо также увеличивать постепенно и послѣдовательно, постоянно мѣняя мѣстность и цѣль, съ которой онѣ производятся. Чѣмъ старше возрастъ, чѣмъ крѣпче и здоровѣе дѣти, чѣмъ лучше возстанавливается ихъ трата при работѣ, тѣмъ продолжительнѣе могутъ быть самыя прогулки и тѣмъ больше можетъ быть при этомъ скорость ходьбы. Послѣдняя можетъ быть доведена до скорости 6 верстъ въ часъ, а пройденное пространство можетъ постепенно увеличиваться и доходить до 35 и даже до 50 верстъ въ день. Ходьба и бѣгъ составляютъ самыя выгодныя и самыя естественныя упражненія школьнаго возраста какъ въ мужскихъ, такъ и въ женскихъ учебныхъ заведеніяхъ. Эти упражненія всегда и вездѣ примѣнялись въ школахъ, гдѣ только обращалось вниманіе на физическое образованіе учащихся; они въ самомъ дѣлѣ составляютъ самыя выгодныя упражненія съ точки зрѣнія строенія и отправленія молодого организма.

III. Упражненія въ метаніи съ увеличеніемъ напряженія.

Выше уже было сказано, что метаніе вмѣстѣ съ бѣгомъ составляютъ самыя древнія, самыя естественныя и самыя распространенныя упражненія, при посредствѣ которыхъ всего выгоднѣе поддерживается правильное развитіе организма; кромѣ того они пріучаютъ сознательно управлять своими дѣйствіями и производить ихъ съ возрастающимъ напряженіемъ.

Раньше, при выясненіи упражненія въ метаніи, были уже послѣдовательно разсмотрѣны: 1) школа мяча, 2) метаніе рядами, 3) метаніе въ цѣль, 4) метаніе въ кругу и 5) метаніе на

---

[1]) Руководство. Часть I. Стр. 358 — 359.

разстояніи. Увеличеніе напряженія при метаніи достигается не только увеличеніемъ разстоянія, но также и вѣса метаемаго предмета. Умѣнье управлять своими дѣйствіями достигается, главнымъ образомъ, метаніемъ въ цѣль, которое производится или просто рукой, или при посредствѣ различныхъ приспособленій. Самое метаніе производится въ трехъ направленіяхъ, перекрещивающихъ другъ друга подъ прямымъ угломъ.

А) Метаніе въ цѣль рукою. При метаніи въ цѣль примѣняются различные аппараты, которые служатъ мишенью; таковы, напримѣръ, концентрическіе кружки съ центральной точкой, наведенные широкими темными полосками на бѣломъ фонѣ бумаги, на доскѣ или на стѣнѣ. Кромѣ того устраиваютъ цѣлые аппараты въ видѣ столба съ откидною головою, укрѣпленнаго подвижно или неподвижно [1]). Такой подвижной аппаратъ состоитъ изъ круглаго или четыреугольнаго столба, длина котораго равняется 1,569 м. (5′), а поперечникъ 0,131 метра (5″); столбъ этотъ укрѣпляется на длинномъ крестѣ съ такимъ же поперечникомъ; длина короткой вѣтви этого креста=0,314 метра (1′), а длина длинной вѣтви=0,628 метра (2′); столбъ задней своею поверхностью укрѣпляется на длинной вѣтви креста косою подпоркою, длина которой равняется 0,942 метра (3′), а поперечникъ = 0,131 метра (5″). На столбѣ укрѣпляется подвижно головка, формою и величиною напоминающая голову взрослаго человѣка; она дѣлается изъ крѣпкаго, невѣтвистаго дерева и укрѣпляется на столбѣ при посредствѣ петли, длина которой равняется 0,314 м. (12″), поперечникъ = 0,039 метра ($1^1/_2$″), а толщина=0,013 метра ($^1/_2$″). Головка, опрокидываясь назадъ, натыкается на угловую желѣзную шину, длина которой = 0,314 м. (12″), а толщина=0,026 м. (1″); одна вѣтвь этой шины прикрѣпляется позади петли тремя винтами къ столбу, другая, подъ угломъ въ 45° къ первой вѣтви, свободно выступаетъ впереди головки, которая и упирается въ нее, откидываясь назадъ. Какъ верхній конецъ столба, такъ и шейку головки обхватываетъ желѣзный обручъ, ширина котораго = 0,026 м. (1″), а толщина=0,013 м. ($^1/_2$″). Обручемъ этимъ обхва-

[1]) Всѣ приводимые здѣсь аппараты и ихъ размѣры взяты изъ сочиненія H. O. Kluge и C. Euler. Turngerätte und Turneinrichtungen für Schul- und Militair-Turn-Anstalten und Turn-Vereine. Berlin. 1872 Стр. 54 — 55.

тывается также укрѣпленная часть угловой шины и часть петли, прикрѣпленная къ столбу. Передняя поверхность столба можетъ быть обшита твердымъ округленнымъ деревомъ, толщиною отъ 0,052 м. (2″) до 0,078 м. (3″).

Если такая мишень для метанія укрѣпляется неподвижно на окраинѣ площадки, то столбъ, такой же толщины какъ въ подвижномъ аппаратѣ, берется только длиннѣе на 0,314 м. (1′) или на 0,628 м. (2′), т. е. длина всего столба будетъ равняться 2,197 м. (7′) или 1,883 м. (6′), при чемъ этотъ столбъ вкапывается на 0,628 м. (2′) въ землю или, что еще гораздо выгоднѣе, столбъ, на глубинѣ 0,314 м. (1′) или 0,471 м. (1½′), вставляется въ ободокъ соотвѣтственной длины и поперечника, приготовленный изъ литого желѣза, толщиною въ 0,007 м. (¼″). У этого ободка можетъ быть шейка, глубиною въ 0,013 м. (½″) съ поперечникомъ 0,157 м. (6″). Изъ этого ободка столбъ можетъ выниматься, и тогда ободокъ закрывается крышкой, вставляемой въ расширенную шейку, которая вынимается оттуда при посредствѣ ручки.

Палки, примѣняемыя при метаніи въ такую мишень, приготовляются изъ возможно болѣе крѣпкаго дерева; длина ихъ = 1,883 метра (6′), а поперечникъ отъ 0,026 м. (1″), до 0,033 м. (1¼″); концы такихъ палокъ окружаются желѣзными кольцами шириною въ 0,026 м. (1″), толщиною въ 0,003 м. (⅛″); или же самые концы снабжаются винтомъ съ головкою, поперечникъ котораго = 0,013 м. (½″). Для метанія употребляются также вышеприведенныя деревянныя и желѣзныя палки, а при метаніи въ концентрическую мишень примѣняются различнаго рода мячи: каучуковые, литые, деревянные и желѣзные шары и другіе предметы различной формы и вѣса. Для метанія выгодно также примѣнять пластинки по образцу древнегреческихъ дисковъ; это были чечевицеобразныя, т. е. двояко-выпуклыя пластинки, съ округленнымъ краемъ, гладкой поверхностью съ отверстіемъ посрединѣ, черезъ которое продѣвался ремень. Пластинки могутъ приготовляться изъ дерева (дубоваго), камня или металла (изъ бронзы или литого желѣза); діаметръ ихъ равняется 0,314 м. (1′), онѣ имѣютъ чечевицеобразную форму; наибольшая ихъ толщина равняется отъ 0,078 м. (3″) до 0,104 м. (4″). Необходимо, чтобы эти пластинки были различныхъ размѣровъ, начиная съ 0,157 м. (½′) въ діа-

метрѣ и 0,033 м. (1¼″) въ толщину. Примѣняемые при метаніи камни берутся вѣсомъ, начиная съ 0,205 килогр. (½ ф.). Такого же вѣса берутся желѣзные шары и соотвѣтственнаго же размѣра деревянные шары изъ возможно болѣе крѣпкаго дерева.

На стѣнѣ, на которой укрѣплена концентрическая мишень, проводится вертикальная черта, раздѣленная толстыми черными горизонтальными полосками на промежутки, равные 1 метру, ½ метра и 5 сантиметрамъ. Около самой цѣли послѣднее разстояніе раздѣляется на сантиметры и ½ сантиметра; это дѣлается для опредѣленія мѣста расположенія мишени надъ поломъ. Подъ прямымъ угломъ къ вертикальной чертѣ проводится по полу черта длиною въ 2 или 3 метра, которая раздѣляется также поперечными полосками на метры, ½ метра, промежутки въ 5 сантиметровъ, а послѣднее разстояніе отъ стѣны подраздѣляется еще на сантиметры и ½ сантиметра. Наконецъ на стѣнѣ проводится еще третья горизонтальная черта, длиною въ 2 или 3 метра; средина ея соотвѣтствуетъ верхнему концу вертикальной черты. Эта черта также раздѣляется на метры, ½ м., на промежутки въ 5 сантиметровъ, при чемъ концевые промежутки подраздѣляются на сантиметры и ½ сантиметра.

Упражненіе въ метаніи въ цѣль уже описано выше, тамъ уже описанъ пріемъ, который примѣняется при этихъ упражненіяхъ. Для увеличенія напряженія и умѣнья дѣйствовать возможно сознательнѣе, необходимо видоизмѣнять какъ качество, форму, вѣсъ примѣняемыхъ для метанія предметовъ, такъ и пространство, скорость и продолжительность производимыхъ дѣйствій.

1) Метаніе мячами. Величина послѣднихъ видоизмѣняется [1]); кромѣ чернаго каучуковаго мяча средней величины (съ поперечникомъ въ 6 сантиметровъ), употребляютъ черные мячи большаго и меньшаго размѣра, увеличивая ихъ до 8 сантиметровъ въ поперечникѣ и уменьшая до 4 сант.; затѣмъ примѣняютъ соотвѣтственнаго размѣра тонкіе мячи сѣраго или краснаго цвѣта, а также литые, полусплошные и сплошные, послѣдніе съ поперечникомъ въ 4 сант. и не болѣе 6 сант. Дутые мячи берутся отъ 6 с. до 10 с., 12 и даже до 15 сант. въ поперечникѣ, послѣдніе обыкновенно краснаго цвѣта. Кромѣ

[1]) Часть I, стр. 379.

каучуковыхъ мячей примѣняются при метаніи и кожаные, приготовленные вышеприведеннымъ способомъ [1]). Метаніе производится, какъ выше сказано, быстрымъ движеніемъ кисти, ладонь которой направлена кпереди, по направленію къ цѣли; послѣдняя, въ видѣ концентрическихъ кружковъ, укрѣпляется на уровнѣ расположенія глазъ занимающагося, на разстояніи одного метра; мѣсто расположенія цѣли также точно опредѣляется и провѣряется измѣреніемъ, производимымъ однимъ изъ занимающихся по очереди. При метаніи рука съ метаемымъ предметомъ устанавливается на уровнѣ расположенія глазъ. Эти упражненія должны развить какъ глазомѣръ занимающагося, такъ и умѣнье сознательно приводить въ соотношеніе получаемыя зрительныя впечатлѣнія съ мышечнымъ ощущеніемъ — условія, существенныя при всякой физической работѣ. При упражненіи въ метаніи слѣдуетъ затѣмъ перемѣщать постепенно цѣль, передвигая ее вверхъ, внизъ, въ одну и въ другую сторону, постоянно опредѣляя размѣръ передвиженія; послѣ этого послѣдовательно увеличивается разстояніе, при чемъ, какъ и при всѣхъ измѣненіяхъ вообще, необходимо увеличивать и уменьшать размѣры противъ начальнаго, чтобы болѣе точно пріучить занимающихся къ опредѣленію этихъ размѣровъ. Далѣе измѣняются поперечникъ и вѣсъ мяча. Разстояніе увеличивается и уменьшается на 0,25 метра; потомъ этотъ размѣръ постепенно измѣняется и доводится до наименьшаго въ 0,025 метра и наибольшаго, безъ размаха, отъ 2 до 5 метровъ; онъ можетъ быть доведенъ даже до 10 метровъ. Дальнѣйшее увеличеніе разстоянія связано уже съ малымъ размахомъ (въ локтевомъ суставѣ) и съ большимъ (въ плечевомъ суставѣ и плечевомъ поясѣ). Далѣе цѣль перемѣщается въ одну и другую сторону отъ занимающагося (вправо и влѣво), при чемъ и здѣсь измѣняется уровень расположенія мишени; она передвигается въ вертикальномъ направленіи и измѣняется также разстояніе между занимающимся и цѣлью. При повтореніи этихъ упражненій метрономомъ опредѣляется скорость отдѣльныхъ моментовъ метанія; начиная со скорости 30 движеній въ минуту, ее доводятъ, увеличивая постепенно, до скорости 80 и даже 90 метаній въ ми-

[1]) Часть I, стр. 379.

нуту. При всѣхъ этихъ метаніяхъ занимающіеся стараются не только попасть въ опредѣленную цѣль, но и поймать мячъ, когда онъ летитъ обратно. Число такихъ метаній начинаютъ съ трехъ и, постепенно увеличивая, доводятъ до 10. Послѣ мы увидимъ, что число такихъ метаній доходитъ въ извѣстныхъ играхъ до 100 и больше. Видоизмѣненія вѣса и размѣра мяча идутъ также постепенно, при чемъ увеличеніе его вѣса обусловливаетъ, главнымъ образомъ, увеличеніе напряженія, а увеличеніе объема (при тонкихъ стѣнкахъ) требуетъ большей ловкости дѣйствій въ сравненіи съ упражненіями съ тяжелымъ мячомъ того же объема. Всѣ эти метанія производятъ одинаково одною и другою рукою, стоя на приведенныхъ нижнихъ конечностяхъ, а также съ разведенными ногами, выступая впередъ то ногой, противоположной метающей рукѣ, то соотвѣтственной. Необходимо, чтобы при метаніи центръ тяжести тѣла укрѣплялся всегда на задней ногѣ и чтобы тѣло оставалось во все время метанія неподвижно; при метаніи безъ размаха дѣйствіе должно производиться одною кистью. Выше уже было выяснено, что при метаніи впередъ, съ обращенною въ этомъ же направленіи ладонью, предплечіе укрѣпляется всего выгоднѣе, вслѣдствіе перекрещиванія расположенныхъ здѣсь костей; при метаніи же въ сторону кости эти раскручиваются, опора становится менѣе твердой и поэтому упражненіе требуетъ большаго напряженія. Для провѣрки усвоеннаго на извѣстномъ разстояніи метанія въ цѣль впередъ можно назначить еще метаніе въ цѣль назадъ; для этого цѣль укрѣпляется позади занимающагося на уровнѣ его глазъ и онъ старается попасть въ цѣль, руководствуясь только извѣстнымъ разстояніемъ и мѣстомъ расположенія мишени, т. е. только усвоеннымъ опытомъ мышечнымъ ощущеніемъ, безъ участія зрительныхъ впечатлѣній. Это упражненіе гораздо труднѣе для занимающагося, потому что а) онъ не руководствуется при этомъ зрительными впечатлѣніями, слѣдовательно, однимъ существеннымъ критеріемъ при его дѣйствіяхъ меньше, в) при метаніи ладонная поверхность кисти направлена назадъ, кости предплечія располагаются параллельно, подпора поэтому менѣе укрѣплена, и производимыя дѣйствія требуютъ большаго напряженія, наконецъ с) это дѣйствіе менѣе обычное, поэтому каждый моментъ его требуетъ большаго

вниманія и связанъ съ большею затратою силъ. Какъ цѣль, расположенная спереди, такъ и установленная позади занимающагося можетъ быть передвинута на опредѣленное разстояніе кверху, книзу, въ одну и другую сторону; и здѣсь можетъ постепенно измѣняться разстояніе между занимающимся и мишенью, а также размѣръ, вѣсъ метаемаго предмета, число и скорость производимыхъ движеній.

Метаніе мяча въ цѣль впередъ съ малымъ размахомъ производится при такомъ же положеніи руки, какъ и при метаніи впередъ въ кистевомъ суставѣ, но только передъ самымъ моментомъ метанія дѣлается быстрое движеніе по возможно большей дугѣ въ локтевомъ суставѣ, подъ конецъ котораго предплечіе съ перекрещенными костями укрѣпляется и метаніе производится только въ кистевомъ суставѣ. Этимъ предварительнымъ движеніемъ въ локтевомъ суставѣ увеличивается сила, съ которой предметъ метается, вслѣдствіе того, что движеніе, производимое въ одномъ суставѣ, непосредственно продолжается въ другомъ, расположенномъ далѣе къ периферіи конечности. Путь, пробѣгаемый въ воздухѣ метаемымъ тѣломъ, представляетъ обыкновенно параболу; чѣмъ больше уголъ, образуемый метаемымъ тѣломъ съ горизонтальною плоскостію, тѣмъ выше оно летитъ, но тѣмъ ближе падаетъ, и наоборотъ, чѣмъ меньше этотъ уголъ, тѣмъ ниже и дальше оно летитъ и тѣмъ быстрѣе падаетъ на почву. Опытъ и изслѣдованія показываютъ, что всего дальше предметъ летитъ, если его метать подъ угломъ въ 45°; къ этому необходимо только ввести поправку, принимая во вниманіе вѣсъ и объемъ метаемаго тѣла. Вмѣстѣ съ увеличеніемъ пространства увеличивается и затрудненіе при одинаковой точности производимаго дѣйствія, а вмѣстѣ съ увеличеніемъ затрудненія увеличивается и напряженіе.

Метаніе въ цѣль съ большимъ размахомъ, производимымъ въ плечевомъ суставѣ и плечевомъ поясѣ, отличается еще меньшею точностью. Оно производится, какъ было уже сказано выше [1]), двумя способами: въ одномъ случаѣ рука проводится снизу и сзади вверхъ и надъ головою впередъ; этотъ способъ еще допускаетъ нѣкоторую точность при метаніи въ цѣль; въ

[1]) Часть I. Стр. 378.

другомъ случаѣ вся рука разгибается сильно назадъ, при чемъ ладонная поверхность кисти повернута кнаружи; изъ послѣдняго положенія рука дугообразно сгибается впередъ, при чемъ ладонную поверхность кисти поворачиваютъ внутрь, обращаютъ ее впередъ и кверху. Въ послѣднемъ случаѣ метаніе въ цѣль всего труднѣе; при этомъ всего выгоднѣе направлять метаемое тѣло вверхъ или на далекое разстояніе. Какъ высота, такъ и разстояніе еще увеличиваются, если рука при такомъ метаніи вооружена палкою или лаптою, но въ такомъ случаѣ цѣль, въ которую метаемое тѣло должно попасть, не можетъ быть намѣчена точно, а только приблизительно.

При всѣхъ формахъ метанія съ размахомъ примѣняются также мячи различныхъ размѣровъ, толщины и вѣса. Затрудненіе увеличивается, какъ съ увеличеніемъ размѣра и тонкости стѣнокъ мяча, такъ и съ увеличеніемъ вѣса его, въ первомъ случаѣ вслѣдствіе увеличенія сопротивленія воздуха, а во второмъ — вслѣдствіе увеличенія сопротивляющейся массы. При метаніи съ малымъ размахомъ пространство увеличивается и уменьшается съ тою же постепенностью, какъ сказано раньше, при чемъ это увеличеніе при метаніи съ малымъ размахомъ можетъ доходить до 15 — 20 метровъ. При метаніи съ большимъ размахомъ увеличеніе разстоянія можетъ доходить до 50 и даже до 60 метровъ, но метаніе производится съ малой точностью. Упражненіе въ метаніи съ малымъ размахомъ можетъ производиться также и по метроному, начиная со скорости 30 движеній въ минуту и доходя постепенно до 60 и даже до 80 движеній въ минуту. При упражненіи въ метаніи съ большимъ размахомъ распредѣленіе по времени опредѣляется труднѣе, потому что вообще при всѣхъ подобныхъ упражненіяхъ напряженіе очень велико, а чѣмъ больше напряженіе и быстрота дѣйствій, тѣмъ труднѣе занимающемуся управлять собою, какъ на это уже было указано раньше при разборѣ стремительнаго бѣга. При всѣхъ этихъ упражненіяхъ число движеній начинается съ одного и не должно превышать 10, чтобы однообразіемъ дѣйствій не утомить занимающихся, такъ какъ при наступающемъ утомленіи самое движеніе производится не достаточно точно.

2) Метаніе деревянными и желѣзными шарами; ихъ размѣръ и вѣсъ были приведены уже выше. Самое метаніе про-

изводится такъ же, какъ и метаніе въ цѣль мячами: одной кистью, съ малымъ размахомъ и съ большимъ размахомъ вышеприведенными способами. При посредствѣ упражненій деревянными и желѣзными шарами занимающійся знакомится съ различными качествами метаемыхъ предметовъ, а различнымъ вѣсомъ желѣзныхъ шаровъ постепенно и послѣдовательно увеличивается напряженіе производимыхъ дѣйствій. Начинаются упражненія въ метаніи шарами также на разстояніи 1 метра, при чемъ, какъ мишень, примѣняется вышеописанный аппаратъ. На основаніи опытовъ, приводимыхъ Фіэтомъ [1]), оказывается, что взрослый человѣкъ средняго тѣлосложенія, при нѣкоторомъ упражненіи, въ состояніи метать среднимъ числомъ на слѣдующія разстоянія:

Предметъ метанія.	Вѣсъ.	Наибольшее разстояніе.
Свинецъ	400 гр. (фунтъ).	42,70 метра (140′).
Кремень	500 гр. (1¼ ф.).	38,043 „ (126′).
Тоже	300 гр. (¾ ф.).	44,225 „ (145′).
Кусокъ кирпича	200 гр. (½ ф.).	48,80 „ (160′).

При болѣе настойчивыхъ упражненіяхъ взрослый въ состояніи свободно бросить шаръ вѣсомъ отъ 400 гр. (1 ф.) до 600 гр. (1½ ф.) на разстояніе отъ 61 метра (200′) до 65 м. Увеличеніе напряженія при метаніи такихъ предметовъ зависитъ не только отъ качества и вѣса, но также отъ формы метаемаго тѣла, такъ какъ при различныхъ формахъ видоизмѣняется сопротивляемость воздуха, при чемъ гладкое сферическое тѣло относительно выгодно для метанія. Самый выгодный размѣръ шара при метаніи для руки взрослаго, если поперечникъ его=0,050 м. (2″) и вѣсъ около 1 фунта; при болѣе легкомъ тѣлѣ или увеличеніи его объема, метаніе въ цѣль затрудняется увеличеніемъ сопротивленія воздуха. Относительно числа метаній шарами, скорости, пространства, необходимо

[1]) G. U. A. Vieth. Versuch einer Encyklopädie der Leibesübungen. 2 Th. Berlin. 1795. Стр. 480.

соблюдать ту же послѣдовательность, какъ и при метаніи мячомъ; необходимо только при этихъ упражненіяхъ принимать въ расчетъ разстояніе и направленіе отраженнаго шара, чтобы не подвергнуть занимающагося ушибамъ или вообще какимъ-нибудь механическимъ поврежденіямъ. Необходимо также, чтобы занимающійся всегда зналъ точно вѣсъ, размѣръ шара, разстояніе, высоту мишени и вообще всѣ условія, опредѣляемыя измѣреніемъ, которыя должны непремѣнно производиться занимающимися поочередно.

3) Метаніе пластинками или дисками является также очень полезнымъ видоизмѣненіемъ метанія; такъ какъ этими предметами выгодно преодолѣвается сопротивленіе, оказываемое воздухомъ, поэтому ихъ можно метать на большое разстояніе съ относительно малой тратой силъ. Упражненія съ дисками, видимо, много примѣнялись въ древней Греціи; при состязаніяхъ они принадлежали къ легкимъ палэстрическимъ упражненіямъ и составляли часть пятиборья. Пластинки метались просто рукою или при посредствѣ ремня. При метаніи рукою пластинка захватывается такимъ образомъ, что округленный край прилегаетъ къ ладони, большой палецъ располагается съ одной стороны, а четыре—съ противоположной, при чемъ вся конечность отвисаетъ прямо сбоку тѣла, затѣмъ ею размахиваютъ впередъ и назадъ, и, наконецъ, дискъ метается съ размахомъ. Вслѣдствіе того, что пластинка захватывается за край, а не въ серединѣ и данный ей толчокъ дѣйствуетъ на периферіи, она, передвигаясь по воздуху, производитъ вращательныя, колесовидныя движенія. Метать диски можно въ цѣль и на большія разстоянія. Особенно выгодно послѣднее упражненіе, которое не можетъ однако производиться въ закрытомъ помѣщеніи, а непремѣнно на площадкѣ, на воздухѣ. При метаніи въ цѣль дисками должны быть всѣ тѣ же условія, какъ и при метаніи мячами; здѣсь метаніе производится также одною кистью, съ малымъ размахомъ, съ большимъ размахомъ. При метаніи въ цѣль безъ большого размаха пластинка захватывается между большимъ пальцемъ и четырьмя остальными, при чемъ пальцы располагаются лучеобразно. Метаніе начинается деревянными пластинками и должно пріучать занимающагося, главнымъ образомъ, къ умѣнью приспособляться къ видоизмѣненіямъ формы. Желѣзныя же и каменныя пластинки,

по мѣрѣ увеличенія вѣса, требуютъ постепеннаго увеличенія напряженія, которое также увеличивается съ увеличеніемъ разстоянія, на которое пластинка метается. Разстояніе это при большомъ размахѣ можетъ быть доведено до 70—80 метровъ, а при посредствѣ ремня—до 90 и даже до 100 метровъ. При метаніи пластинокъ въ цѣль, мишенью служитъ вышеописанный аппаратъ съ откидною головою.

4) Метаніе палками производится какъ деревянными, такъ и желѣзными, размѣры и вѣсъ ихъ указаны уже раньше. Мишенью для метанія палками служитъ аппаратъ съ откидною головою. Цѣль этихъ упражненій, какъ и упражненій съ пластинками, состоитъ въ томъ, чтобы пріучить занимающихся справляться съ различными формами и дѣйствовать съ различнымъ напряженіемъ. Начинаются упражненія деревянными палками, длина которыхъ доходитъ до 1,830 м. (6′) и даже до 2,135 м. (7′). При упражненіи палка всегда захватывается соотвѣтственно мѣсту расположенія центра тяжести ея; для этого она берется на серединѣ большимъ и указательнымъ пальцами, при чемъ располагается на серединѣ лучевой стороны третьяго пальца, на которомъ она покоится. Захватываютъ палку также большимъ пальцемъ съ одной стороны и двумя или всѣми остальными—съ другой стороны. Первый пріемъ примѣняется при метаніи деревянныхъ и вообще легкихъ палокъ, а второй—при желѣзныхъ, тяжелыхъ палкахъ. Послѣднія захватываются также всей рукой, при чемъ иногда подкладываютъ подъ палку только малый палецъ это дѣлается въ тѣхъ случаяхъ, когда метаніе производится черезъ большое разстояніе или съ большою силою. При метаніи устанавливаютъ первоначально лѣвую разогнутую ногу спереди, а правую стопу располагаютъ поперечно, на шагъ назадъ, при чемъ конечность нѣсколько сгибаютъ въ колѣнѣ; плечи устанавливаются по направленію линіи метанія, при чемъ правая верхняя конечность, согнутая въ локтевомъ суставѣ, удерживаетъ палку на уровнѣ расположенія глазъ. При метаніи съ размахомъ производятъ рукою болѣе или менѣе быстрыя движенія впередъ и назадъ, при чемъ однако же палку удерживаютъ первоначально въ горизонтальномъ положеніи, по направленію къ цѣли и на высотѣ глазъ.

Обыкновенно различаютъ, главнымъ образомъ, два рода метанія: ядровое (Kernwurf) и дугообразное (Bogenwurf). Пер-

вая форма метанія примѣняется, главнымъ образомъ, при метаніи въ цѣль и можетъ быть произведена съ большою силою, вторая форма примѣняется при метаніи на большія разстоянія. Какъ въ другихъ формахъ метанія, такъ и здѣсь оно можетъ производиться въ видѣ движенія въ кистевомъ суставѣ, съ малымъ размахомъ, при чемъ послѣдній производится въ локтевомъ суставѣ, и съ большимъ размахомъ, который производится въ плечевомъ суставѣ и въ плечевомъ поясѣ. Такъ называемое ядровое метаніе соотвѣтствуетъ двумъ первымъ, только что приведеннымъ видамъ, а метаніе по дугѣ соотвѣтствуетъ третьему виду.

Упражненіе въ метаніи палками въ цѣль, производимое въ кистевомъ суставѣ, можетъ производиться только на небольшихъ разстояніяхъ, но метаемое тѣло можетъ быть брошено съ большою силою. Начинаются эти упражненія деревянными палками, длиною въ 1 метръ. Метаніе производится какъ одною, такъ и другою рукою, но не только въ вышеприведенномъ положеніи, но и въ исходномъ положеніи, съ обращеннымъ къ цѣли лицомъ. При метаніи въ вышеописанномъ положеніи необходимо перемѣнять положеніе ногъ, устанавливая ихъ въ обратномъ положеніи какъ при метаніи одною рукою, такъ и другою. Метаніе это начинается на разстояніи 2-хъ метровъ; оно увеличивается и уменьшается такъ же постепенно, какъ и въ предыдущихъ упражненіяхъ, доходя при увеличеніи до 4 метровъ. При этомъ упражненіи цѣль можетъ быть укрѣплена не только спереди, но, какъ и при метаніи мячомъ, съ одной и съ другой стороны занимающагося и сзади него. При дальнѣйшемъ видоизмѣненіи упражненій увеличивается длина палокъ, а для постепеннаго увеличенія напряженія увеличивается тяжесть, при чемъ примѣняются желѣзныя палки различныхъ размѣровъ и вѣса. Число метаній начинается съ одного и доходитъ до 10 метаній. Наконецъ, начиная съ трехъ послѣдовательныхъ метаній, опредѣляется также и скорость ихъ, которая начинается съ 30 движеній въ минуту и доходитъ до 60 и даже до 80.

Упражненія въ метаніи палкой съ малымъ размахомъ производятся на большемъ разстояніи, чѣмъ предыдущее; оно начинается также деревянными палками малаго размѣра на разстояніи 3-хъ метровъ и доходитъ, при увеличеніи разсто-

нія, до 10 метровъ. Затѣмъ увеличивается также размѣръ палокъ и ихъ вѣсъ, при чемъ примѣняются желѣзныя палки. Наконецъ, увеличивается число метаній и ихъ скорость, какъ и въ предыдущемъ случаѣ, при чемъ послѣдняя доводится до скорости 50 или 60 движеній въ минуту.

Упражненія въ метаніи палками съ большимъ размахомъ производятся на большомъ разстояніи, при чемъ берется большая цѣль, такъ какъ эта форма метанія производится съ меньшею точностью. При этомъ видѣ метанія берутся обыкновенно самыя длинныя палки (отъ $1^1/_2$ до 2-хъ метровъ), при чемъ палка захватывается позади центра тяжести, такъ что перевѣсъ приходится на переднюю половину; она направляется косо, переднимъ концомъ кверху, при чемъ разогнутая рука приведена нѣсколько назадъ и книзу, тыльная поверхность кисти обращена при этомъ къ спинѣ. Во время полета палка должна описывать дугу, такъ что къ цѣли она должна подходить косо сверху внизъ. Укрѣпленная позади правая нога переносится во время размаха на шагъ впередъ и подъ конецъ этого движенія, совпадающаго съ размахомъ руки въ плечевомъ суставѣ и плечевомъ поясѣ, палка метается дугообразно; самый толчокъ сообщается палкѣ въ кистевомъ суставѣ. Метаніе съ большимъ размахомъ можетъ еще производиться, если палку захватывать вытянутою вверхъ рукою, такъ что она будетъ находиться выше головы; въ такомъ случаѣ размахъ будетъ меньше, такъ что метать палку можно на меньшее разстояніе, но въ болѣе точно обозначенную цѣль. Чтобы метать палку на возможно большее разстояніе, упражненіе это производится съ выпадомъ впередъ или даже съ разбѣгомъ. При метаніи палки съ выпадомъ, она первоначально располагается, какъ сказано выше, горизонтально, на уровнѣ глазъ, затѣмъ быстрымъ движеніемъ руки палка передвигается впередъ и внизъ, такъ что передній ея конецъ направляется нѣсколько дугообразно назадъ; въ это время правая нога быстро выпадаетъ кпереди, при чемъ рука опять передвигаетъ палку впередъ, и въ то время, когда лѣвая нога передвигается кпереди, палка бросается въ цѣль. При метаніи палки съ разбѣгомъ занимающійся бросаетъ ее въ то время, когда послѣ нѣсколькихъ шаговъ разбѣга лѣвая нога выступаетъ впередъ и занимающійся мгновенно принимаетъ положеніе, описанное выше,

при метаніи съ мѣста; онъ болѣе уже не останавливается и отходитъ влѣво, чтобы не мѣшать слѣдующему за нимъ лицу. Во всѣхъ этихъ случаяхъ упражненія производятся какъ одною рукою, такъ и другою, при чемъ въ обоихъ случаяхъ занимающійся устанавливаетъ по очереди впередъ то лѣвую, то правую ногу, а также производитъ это упражненіе при исходномъ положеніи. Наибольшее разстояніе, которое достигается при метаніи палками съ большимъ размахомъ, не превышаетъ 25—30 метровъ при метаніи деревянными палками; разстояніе уменьшается при увеличеніи длины этихъ палокъ, а также при метаніи желѣзными палками; въ послѣднемъ случаѣ оно доходитъ только до 12—15 метровъ. Число этихъ упражненій также постепенно увеличивается и не должно превышать 10 метаній. При увеличеніи числа послѣдовательныхъ метаній, однимъ занимающимся или при упражненіи цѣлаго ряда занимающихся, производящихъ метанія послѣдовательно другъ за другомъ, опредѣляется и скорость производимыхъ движеній. Такія упражненія начинаются со скорости 20 движеній въ минуту и доходятъ до скорости 50—60 движеній въ минуту.

Упражненіе въ метаніи съ большимъ размахомъ, на большое разстояніе, связано съ такимъ большимъ напряженіемъ, что можетъ быть допущено не ранѣе пятнадцатилѣтняго возраста и то только при систематическомъ ходѣ упражненій, правильномъ физическомъ развитіи занимающагося и при питаніи, соотвѣтствующемъ производимой работѣ. Это относится также ко всѣмъ видамъ метанія желѣзными палками.

5) Метаніе въ цѣль камнями имѣетъ такое же значеніе, какъ метаніе мячами и шарами, но выгоднѣе въ томъ отношеніи, что пріучаетъ занимающихся дѣйствовать съ самыми разнообразными формами, не ассоціируя эти дѣйствія съ какой-нибудь одной извѣстной формой. Цѣлью для такихъ упражненій служитъ деревянная доска съ отверстіемъ на серединѣ; поперечникъ доски = 0,314 м. (1'), а діаметръ отверстія = 0,157 м. ($^1/_2$); для большей крѣпости доска обивается жестью. Позади отверстія укрѣпляется на ремешкѣ соотвѣтственной величины пластинка, называемая ядромъ, которая откидывается и пропускаетъ камень, когда онъ попадаетъ въ цѣль; пластинка эта окрашивается обыкновенно въ черный цвѣтъ и этимъ рѣзко выдѣляется на окружающей ее жести. Камни берутся

различной величины, начиная съ 200 граммовъ (1/2 фунта), при чемъ метаніе начинается съ такого же разстоянія, какъ и метаніе мячей и шаровъ. Въ этомъ случаѣ такъ же, какъ и при метаніи палками, производится два рода метаній: ядровое и по дугѣ. Самое названіе „ядровое“ произошло отъ названія пластинки только что описанной мишени. При метаніи камнями примѣняются всѣ тѣ же пріемы, какъ и при метаніи описанными уже предметами, въ особенности мячомъ и шарами. Всѣ видоизмѣненія вѣса, разстоянія и скорости производятся такимъ же образомъ, какъ и при всѣхъ описанныхъ раньше упражненіяхъ.

В) Метаніе въ цѣль при посредствѣ различныхъ снарядовъ. Къ этимъ снарядамъ принадлежатъ пращи, рычаги въ видѣ лапты, стрѣлы, огнестрѣльное оружіе и т. д. Всѣ упражненія съ этими снарядами возможны только на площадкѣ; изъ нихъ болѣе подходящими для систематическаго курса могутъ быть упражненія съ пращами; остальные снаряды могутъ служить съ большою пользою для практическаго примѣненія изученныхъ пріемовъ.

Упражненіе въ метаніи пращемъ (funda) примѣнялось у многихъ древнихъ народовъ; по указанію Сервіуса пращи впервые примѣнялись при метаніи жителями Балеарскихъ острововъ; Плиніусъ приписываетъ это открытіе финикіянамъ, Страбо — этолійцамъ; очень можетъ быть, что это упражненіе существовало у различныхъ народовъ самостоятельно; во всякомъ случаѣ жители Балеарскихъ острововъ были очень искусны въ метаніи пращемъ; они начинали это упражненіе съ малолѣтства и достигали большого искусства; насколько это извѣстно, они и до сихъ поръ охотно занимаются этимъ упражненіемъ.

Обыкновенно отличаютъ длинные пращи (macrocola) и короткіе (brachycola), которые различаются между собою длиной и толщиной. Пращи дѣлаются изъ длиннаго куска кожи, овальной или ромбоидальной формы, къ концамъ котораго прикрѣпляются ремни или тесемки. Длинные пращи дѣлались также изъ двухъ или трехъ кожаныхъ пластинокъ, прошитыхъ вмѣстѣ. На серединѣ праща, состоящаго изъ одной пластинки, дѣлается отверстіе, въ которое вкладывается камень, или же онъ накладывается на середину пластинки. Пращъ, пригото-

вляемый изъ нѣсколькихъ пластинокъ кожи, оказываетъ большую сопротивляемость, и поэтому при посредствѣ его метаемый предметъ можетъ быть брошенъ съ такою силою и точностью, какъ стрѣла, направленная тетивою лука. Предметами метанія могутъ служить камни, куски дерева, свинца и другихъ металловъ.

Примѣняется пращъ слѣдующимъ образомъ: пластинка складывается въ видѣ петли, по серединѣ которой помѣщается метаемое тѣло; одинъ ремень праща, прилегающій къ ладони, крѣпко обматывается вокругъ кисти, а другой ремень обходится вокругъ кисти одинъ или два раза. Пращъ приводится въ движеніе круговымъ движеніемъ въ кистевомъ суставѣ, подъ конецъ котораго мало укрѣпленный ремень отпускается, метаемое тѣло отбрасывается быстрымъ движеніемъ руки по направленію къ намѣченной цѣли. При посредствѣ пращей тѣло можетъ быть брошено на чрезвычайно большое разстояніе.

Послѣдовательныя осложненія при упражненіяхъ пращемъ состоятъ также въ увеличеніи вѣса метаемыхъ тѣлъ, въ примѣненіи длиннаго и короткаго праща, въ увеличеніи числа производимыхъ движеній, ихъ скорости и т. д., какъ при различныхъ формахъ метанія рукою. При посредствѣ длиннаго праща метаемый предметъ можетъ быть брошенъ на большое разстояніе, а при короткомъ — на малое разстояніе, но съ большею точностью.

Изъ всего сказаннаго видно, какое выгодное упражненіе для верхнихъ конечностей составляетъ метаніе и какъ при этихъ упражненіяхъ развиваются въ полномъ соотвѣтствіи всѣ части молодого организма, потому что упражненія эти производятся при опорѣ на ногахъ, т. е. въ положеніи, въ которомъ человѣкъ производитъ обыкновенно свою работу. Кромѣ того самое упражненіе верхнихъ конечностей развиваетъ въ нихъ ловкость, т. е. цѣлесообразность и быстроту, вполнѣ соотвѣтствующія типу существующихъ здѣсь мышечныхъ аппаратовъ, а также расположенныхъ здѣсь сосудистой и нервной системъ. Изъ анатоміи извѣстно [1]), что верхнія конечности получаютъ сосуды относительно большаго калибра и съ болѣе толстыми стѣнками; процентное отношеніе калибра сосудовъ верхнихъ

[1]) П. Лесгафтъ. Основы теоретической анатоміи. Часть I. С.-Петербургъ. 1905 г. Стр. 282.

конечностей къ калибру нижнихъ равняется 0,70 : 0,31; а толщина стѣнокъ первыхъ относится къ толщинѣ стѣнокъ послѣднихъ, какъ 3,3 : 1,8. Такое выгодное условіе для возстановленія траты, связанной съ работой верхнихъ конечностей, допускаетъ здѣсь очень быстрыя движенія, а также производство дѣйствій отдѣльными частями мышечнаго аппарата; послѣднее условіе даетъ возможность производить очень тонкія дѣйствія, приспособленныя къ намѣченной цѣли. Разъединенность дѣйствій мышечнаго аппарата при дѣятельности верхнихъ конечностей увеличивается еще и тѣмъ, что мышцы получаютъ здѣсь бо̀льшее количество нервныхъ проводниковъ, способствующихъ этому разъединенію. Такъ, напримѣръ, количество волоконъ локтевого нерва относится къ количеству мышечныхъ волоконъ верхнихъ конечностей, въ которыхъ онъ развѣтвляется, какъ 1 : 235,9, между тѣмъ, какъ число волоконъ большеберцоваго нерва, развѣтвляющагося въ глубокихъ мышцахъ на задней поверхности голени, относится къ мышечнымъ волокнамъ, какъ 1 : 428,8, а къ числу волоконъ трехглаваго разгибателя стопы, какъ 1 : 2273. Насколько мышцы верхнихъ конечностей богаче нервными волокнами сравнительно съ мышцами нижнихъ конечностей, настолько же больше возможность разъединять производимыя ими дѣйствія, т. е. настолько же послѣднія могутъ быть цѣлесообразнѣе. Наконецъ, при приведенныхъ упражненіяхъ дѣйствія верхнихъ конечностей производятся при опорѣ на туловищѣ, что вполнѣ естественно и соотвѣтствуетъ отношенію опоры къ мѣсту приложенія силъ мышцъ верхнихъ конечностей. Всего болѣе разъединенная и тонкая работа мышцъ верхнихъ конечностей возможна только при верхней опорѣ, а при опорѣ на периферіи, т. е. на кисти, возможны только одни грубыя, массовыя дѣйствія, связанныя съ сильными мышечными ощущеніями.

Обыкновенно въ школахъ примѣняютъ еще упражненія на различныхъ аппаратахъ для развитія, какъ говорится, силъ занимающихся. Къ этимъ аппаратамъ принадлежатъ, главнымъ образомъ, параллельные брусья, горизонтальный шестъ, трапеція и всѣ аппараты для лазанія. Относительно параллельныхъ брусьевъ профессоръ Э. Дюбуа-Реймонъ [1]) говоритъ,

[1]) Ueber das Barrenturnen. Berlin. 1862. Стр. 13—14.

что на этихъ брусьяхъ существуетъ рядъ упражненій, которыя драгоцѣнны для закаливанія плечевого пояса и рукъ. На этихъ же аппаратахъ, говоритъ онъ дальше, начинающій точно и удобно подготовляется къ упражненію на лошади (вольтижорство) и на гигантскихъ шагахъ. Всѣ эти разсужденія показываютъ только, какъ мало до сихъ поръ еще выяснено значеніе тѣлесныхъ упражненій, и что до сихъ поръ не отдѣляютъ педагогическихъ задачъ отъ санитарныхъ. Съ анатомо-физіологической точки зрѣнія нельзя допустить упражненій, не соотвѣтствующихъ строенію и отправленіямъ отдѣльныхъ частей организма, въ особенности молодого, въ которомъ не только активные органы еще не достаточно развиты, но гдѣ даже части опоры еще не слиты и не окрѣпли и поэтому ни въ какомъ случаѣ не допускаютъ неестественныхъ упражненій, при которыхъ руки превращаются въ ноги и должны дѣйствовать подъ отягощеніемъ вѣса всего тѣла, нарушая постепенность и послѣдовательность въ дѣятельности. Изслѣдованія показываютъ, что у новорожденныхъ субъектовъ вѣсъ мышечной системы составляетъ отъ 20 до 22% вѣса всего тѣла [1]), между тѣмъ какъ у взрослыхъ она составляетъ на трупѣ около 45%. Коэффиціентъ роста всей мышечной системы, по изслѣдованіямъ Тейле, равняется 32,8, между тѣмъ какъ коэффиціентъ роста всего тѣла = 20. Эти числовыя данныя показываютъ, въ какомъ состояніи находится мышечная система у молодого субъекта, какъ сильно она измѣняется въ зависимости отъ его дѣятельности, и какъ поэтому легко несоотвѣтственной работой понизить производительность молодого организма. Кромѣ того извѣстно еще, что костная система крѣпнетъ и отдѣльныя части костей сливаются только къ 20-му или 21-му году, что до этого возраста среднія и концевыя части костей разъединены между собою хрящевыми прослойками, прикрытыми сосудами, образовательными элементами и вообще развивающеюся костною тканью. Такая опора не позволяетъ рѣзкихъ, сильныхъ и продолжительныхъ дѣйствій, а требуетъ той подвижности, разнообразія и смѣны въ дѣятельности, которая на самомъ дѣлѣ наблюдается у ребенка и такъ рѣзко характеризуетъ его. Только по мѣрѣ укрѣпленія костной опоры и сліянія отдѣльныхъ

[1]) П. Лесгафтъ. Основы теор. анатоміи. Часть I. Стр. 326.

частей костей молодой человѣкъ долженъ постепенно и послѣдовательно пріучиться къ продолжительности, стойкости и настойчивости въ своихъ дѣйствіяхъ. Вообще всякій педагогическій методъ можетъ только въ томъ случаѣ способствовать развитію и образованію молодого человѣка, когда онъ соотвѣтствуетъ его организаціи и природѣ и примѣняется постепенно и послѣдовательно. Періодъ возмужалости ребенка, соотвѣтствующій 13—15-лѣтнему возрасту, связанъ съ такими измѣненіями въ его организмѣ, что примѣненіе, какъ разъ въ этомъ возрастѣ, упражненій на аппаратахъ, требующихъ большого напряженія, часто не соотвѣтствующаго силамъ ребенка и, главное, исключающаго постепенность и послѣдовательность въ дѣйствіяхъ, совершенно не можетъ быть допущено. Изслѣдованія показываютъ, что въ этомъ періодѣ удваивается емкость сердца [1]), идетъ усиленный ростъ тѣла, увеличивается его вѣсъ, измѣняется голосовой аппаратъ, появляется новая дѣятельность въ видѣ половой дѣятельности, появляются послѣднія точки окостенѣнія въ мышечныхъ отросткахъ основы и начинается сліяніе концевыхъ частей съ тѣломъ отдѣльныхъ частей основы; все это связано съ глубокими измѣненіями въ психическихъ проявленіяхъ молодого человѣка. Со всѣмъ этимъ необходимо считаться, такъ какъ всѣ эти условія не допускаютъ примѣненія въ этомъ возрастѣ упражненій, нарушающихъ въ какомъ либо отношеніи естественный ходъ развитія молодого человѣка. Кромѣ приведенныхъ анатомо-физіологическихъ данныхъ существуютъ еще и психологическія. Всякое сильное мышечное сокращеніе, а также упражненіе, связанное съ большимъ напряженіемъ, сопровождаются соотвѣтственнымъ ощущеніемъ; нарушеніе постепенности физическихъ дѣйствій, связанныхъ съ напряженіемъ, нарушаетъ также постепенность въ интенсивности ощущенія, что неизбѣжно приводитъ къ пониженію впечатлительности и апатіи. Всякое сильное мышечное ощущеніе есть своего рода порокъ со всѣми его послѣдствіями. Въ школѣ приходится обыкновенно бороться съ недостаткомъ вниманія у учениковъ, съ неисполненіемъ предъявляемыхъ имъ требованій, съ апатіей, рѣзкостью, грубостью нрава; все это составляетъ послѣдствія нарушенія постепенности и послѣдователь-

[1]) П. Лесгафтъ. Основы теор. анат. Часть I. Стр. 346—347.

ности появляющихся у нихъ ощущеній. Сильныя ощущенія какъ разъ противоположны условіямъ образованія; развитыя до страсти они доводятъ до умопзступленія и поэтому нарушаютъ возможность образованія. Мысль требуетъ для своего развитія строгой постепенности и послѣдовательности, а также точнаго распредѣленія работы по времени; это одинаково вѣрно какъ относительно условій для умственнаго, такъ и для физическаго образованія, т. е., какъ для умѣнія владѣть своими мыслями, такъ и физической работой. Живописецъ, артистъ, музыкантъ теряютъ тонкость въ производимой ими работѣ, какъ скоро они вообще поднимаютъ какія либо тяжести или вообще производятъ какія либо грубыя дѣйствія. Художникъ-фехтовальщикъ всегда откажется фехтовать штыкомъ или эспадронами, потому что знаетъ, что у него отъ этого „грубѣетъ рука", и онъ не будетъ въ состояніи фехтовать рапирой съ требуемой тонкостью и чуткостью. Все это показываетъ, какое большое психическое значеніе имѣетъ сильное мышечное ощущеніе; оно, какъ всякое сильное ощущеніе, подводитъ молодого человѣка подъ психо-физическій законъ, на основаніи котораго оказывается, что интенсивность ощущенія увеличивается только въ ариѳметической прогрессіи, въ то время какъ возбудитель долженъ возрастать въ геометрической прогрессіи.

Кромѣ всѣхъ приведенныхъ научныхъ основаній, не допускающихъ примѣненія вышеописанныхъ гимнастическихъ аппаратовъ въ школѣ, непригодность ихъ еще подтверждается историческимъ опытомъ. Во всемъ древнемъ мірѣ при физическомъ развитіи молодыхъ людей главными упражненіями были метаніе и бѣгъ. Въ Греціи и въ Римѣ въ періодъ такъ называемаго классическаго образованія не употреблялся ни одинъ изъ приведенныхъ аппаратовъ; главнымъ упражненіемъ, которымъ занимались въ гимназіи, было пятиборье, состоявшее, какъ извѣстно, изъ борьбы, бѣга, прыжковъ, метанія диска и копья. У нихъ, сколько извѣстно, не было даже упражненія въ лазаніи. Между тѣмъ въ этомъ періодѣ физическое образованіе содѣйствовало развитію тѣхъ красивыхъ формъ человѣческаго тѣла, которыя до сихъ поръ служатъ образцомъ классической пластики. Ловкость молодого человѣка, его умѣнье приспособлять свои дѣйствія были также, насколько извѣстно, поистинѣ классическими. Лучше всего физическое обра-

зованіе въ настоящее время поставлено въ Англіи; между тѣмъ оно получается, главнымъ образомъ, играми, состоящими въ метаніи и бѣгѣ. У тѣхъ же народовъ, у которыхъ примѣняются въ школахъ описанные гимнастическіе аппараты, теряется гармонія въ развитіи всего организма и получается четыреугольное тѣло нѣмецкихъ турнеровъ. При одностороннемъ развитіи силъ верхнихъ конечностей, въ особенности при упражненіяхъ съ опорою на кистяхъ (что происходитъ при упражненіяхъ на всѣхъ вышеприведенныхъ гимнастическихъ аппаратахъ), ноги не развиваются соотвѣтственно и получается тѣло, сильно развитое въ верхней части, такъ называемое „четыреугольное тѣло“, опирающееся на слабыя ноги и негодное для тонкой работы. Если профессоръ Дюбуа-Реймонъ находитъ, что упражненія на этихъ аппаратахъ хорошо подготовляютъ къ вольтижорству и къ упражненіямъ на гигантскихъ шагахъ, то первое можетъ служить развѣ только спеціальнымъ занятіемъ для кавалеристовъ, вольтижоровъ и разныхъ акробатовъ, но никакъ не можетъ входить въ общеобразовательный курсъ, а упражненія на гигантскихъ шагахъ связаны только съ сильными ощущеніями и даютъ такое большое число механическихъ нарушеній, какъ то переломовъ, ушибовъ, вывиховъ и т. д., что подобныя упражненія въ дѣтскомъ возрастѣ ни въ какомъ случаѣ не смѣютъ быть допущены.

IV. Упражненіе въ лазаніи.

Лазаніе или передвиженіе при посредствѣ рукъ признается многими за одно изъ самыхъ естественныхъ упражненій, такъ какъ высказывается предположеніе, что человѣкъ въ первобытномъ своемъ состояніи питался плодами, которые онъ доставалъ съ деревьевъ. Существуетъ даже мнѣніе, что человѣкъ первоначально лазилъ по деревьямъ и только позже сталъ догонять свою добычу быстрымъ бѣгомъ. Кромѣ того еще указываютъ на то, что дѣти охотно лазаютъ и что поэтому естественно поддерживать такой способъ передвиженія. Однако же приведенное выше мнѣніе относительно первобытнаго человѣка не имѣетъ никакого серьезнаго значенія, такъ какъ высказывается оно безъ всякаго серьезнаго основанія, точно такъ же, какъ мнѣніе, выраженное въ собраніи антропологовъ, что „собака вывела человѣка въ люди“. Несмотря на то, что

антропологіи апплодировали этому мнѣнію, оно только показываетъ на первобытное состояніе антропологіи въ настоящее время. На такія мнѣнія, понятно, опираться нельзя и не слѣдуетъ на нихъ указывать. Указаніе на то, что дѣти охотно лазаютъ, также не можетъ служить основаніемъ, потому что въ еще болѣе раннемъ періодѣ дѣти ползаютъ, между тѣмъ наврядъ ли кому-нибудь вздумается заставлять занимающихся передвигаться на четверенькахъ. Относительно лазанья еще говорятъ, что при этомъ приходится взбираться на большую или меньшую высоту, при чемъ занимающійся пріучается смотрѣть внизъ безъ головокруженія, слѣдовательно пріучается оставаться въ непривычномъ положеніи и не чувствовать при этомъ ничего ненормальнаго. Лазаніе однакоже производится обыкновенно по шестамъ, канатамъ, лѣстницамъ, по горизонтальному шесту, трапеціи и т. д. Во всѣхъ подобныхъ упражненіяхъ занимающимся не приходится стоять на площадкѣ, смотрѣть внизъ и, слѣдовательно, не приходится испытывать ощущеніе, связанное съ такимъ положеніемъ; всѣ же другія положенія, принимаемыя при лазаніи, къ такому ощущенію не пріучаютъ. При лазаніи различаютъ обыкновенно *легкій* и *тяжелый* видъ. Первый состоитъ въ восхожденіи по простымъ и двойнымъ лѣстницамъ, по ступеньчатой мачтѣ, по стѣнѣ, по перекладинамъ (въ шведской гимнастикѣ), по веревочной лѣстницѣ, по канату съ узлами и т. д. Второй видъ состоитъ въ передвиженіи при посредствѣ однѣхъ рукъ, ноги при этомъ вовсе не принимаютъ участія или же ими обхватывается аппаратъ только для того, чтобы удержаться въ положеніи, достигнувъ извѣстной высоты; этотъ видъ лазанія производится по вертикальнымъ шестамъ и канатамъ, а также по прямымъ и наклоннымъ лѣстницамъ и т. д. Послѣдній видъ лазанія есть лазаніе въ тѣсномъ смыслѣ слова, между тѣмъ какъ первый видъ есть взбираніе, восхожденіе по ступенямъ, утолщеніямъ и спирально завитымъ канатамъ, при чемъ передвиженіе производится при участіи рукъ и ногъ. Понятно, что такая форма упражненій легко производится каждымъ, нѣсколько управляющимъ своими движеніями, такъ что строить для этого различные аппараты и вводить такія упражненія въ систематическій курсъ нѣтъ нужды. Тяжелый видъ, или собственно лазаніе, состоитъ въ передвиженіи при опорѣ на рукахъ, именно

на кисти. Такія упражненія производятся подъ отягощеніемъ вѣса всего тѣла, при очень невыгодной опорѣ на кисти, при чемъ работа производится мышцами, которыя по своему типу способны проявлять болѣе цѣлесообразности и быстроты, чѣмъ силы; примѣненіе этихъ упражненій особенно невыгодно для молодыхъ людей, у которыхъ основа еще не оплотнѣла и отдѣльныя части ея не слились. Такія упражненія могутъ быть поэтому введены только подъ конецъ періода возмужалости (т. е. послѣ 16—17 лѣтъ) и никакъ не раньше Опыты показали, что эти упражненія и въ самомъ дѣлѣ утомляютъ занимающагося; особенно охотно принимаются за такія упражненія молодые люди, но они при этомъ сильно утомляются и скоро начинаютъ отказываться или подъ различными предлогами обходить такія упражненія. При руководствѣ занятіями въ кадрѣ молодыхъ людей (офицеровъ отъ 20 до 30-лѣтняго возраста), оказалось, что болѣе половины занимающихся постоянно отказывались или неохотно производили подобныя упражненія, жалуясь на слишкомъ большое напряженіе, связанное съ ними. Кромѣ того, если молодой человѣкъ развивается нормально, организмъ его окрѣпъ и онъ хорошо управляетъ своими дѣйствіями, то ему легко будетъ лазать безъ всякой особенной подготовки и безъ нарушенія постепенности и послѣдовательности въ занятіяхъ, съ которыми лазаніе всегда связано, такъ какъ оно производится только подъ отягощеніемъ вѣса всего тѣла занимающагося. На основаніи всего этого лазаніе можно исключить изъ упражненій, назначаемыхъ ученикамъ школьнаго возраста, и примѣнять такія упражненія развѣ только въ военной гимнастикѣ для занимающихся старше 18—20-лѣтняго возраста. Упражненіе въ лазаніи будетъ здѣсь описано только примѣнительно къ этому возрасту.

Изъ аппаратовъ, примѣняемыхъ при лазаніи, всего чаще употребляются слѣдующіе; вертикальные шесты, канаты, наклонныя и горизонтальныя лѣстницы, поперечная перекладина или горизонтальный шестъ, шведская мачта, двойная и веревочная лѣстницы. Эти аппараты собираются либо въ видѣ одного цѣлаго сооруженія, или же они размѣщаются отдѣльно, смотря по помѣщенію. Въ школьномъ помѣщеніи для физическихъ упражненій эти аппараты, какъ уже сказано, не могутъ быть допущены; они примѣняются въ видѣ цѣлаго сооруженія

всего болѣе въ гимнастическихъ заведеніяхъ или на площадкахъ военныхъ или тому подобныхъ училищъ. Такое сооруженіе состоитъ изъ бревенчатой основы, открытой съ трехъ сторонъ и забранной съ тыльной стороны досчатой стѣною; длина сооруженія равняется 6,277 метра (20′), вышина = 4,080 м. (13′). Снаружи досчатой стѣны насыпается земля на уровнѣ 0,314 м. (13″), внизу глубина сооруженія = 2,197 м. (7′), а вверху 1,883 м. (6′). Сверху эта постройка прикрыта досчатымъ потолкомъ. Толщина досокъ какъ потолка, такъ и стѣны = 0,033 м. (5/4″). Основа состоитъ изъ 6 вертикально стоящихъ бревенъ, длина которыхъ = 5,649 м. (18′), а поперечникъ = 0,183 м. (7″). Они вкопаны въ землю на 1,569 м. (5′). Въ передней открытой части этого сооруженія, по обѣимъ сторонамъ средней стойки, на разстояніи 0,942 м. (3′) отъ нея, прикрѣпляются косые, гладкіе шесты, длина ихъ = 4,708 м. (15′), поперечникъ = 0,059 м (2 1/4″); они привѣшиваются къ желѣзному крючку, поперечникъ котораго = 0,020 м. 1/8(3/4″). Крючокъ этотъ ввинчивается по переднему краю потолка и укрѣпляется сверху гайкой. Снаружи отъ мѣста прикрѣпленія шестовъ, на разстояніи 0,942 м. (3′), придѣлывается съ каждой стороны по желѣзному крюку, къ которымъ привѣшиваются канаты для лазанія. На верхнемъ концѣ каната дѣлается петля, выложенная металлическимъ ушкомъ; нижній конецъ каната обшитъ кожей. Среднее бревно служитъ мачтою для лазанія; съ этой цѣлью на немъ сдѣланы по обѣимъ сторонамъ дугообразныя вырѣзки, длина которыхъ = 0,157 м. (6″), а глубина ихъ = 0,039 м. (1 1/2″); промежутки между этими вырѣзками равняются ихъ длинѣ. Боковыя стойки или бревна служатъ ступеньчатыми мачтами; съ этой цѣлью къ этимъ стойкамъ прикрѣпляются перекладины, длиною въ 0,654 м. (25″), на разстояніи 0,235 м. (9″) другъ отъ друга; высота ихъ = 0,065 м. (2 1/2″), а толщина — 0,033 м. (5/4″). Перекладины внѣдряются въ стойку и укрѣпляются здѣсь двумя деревянными винтами; концы перекладинъ округлены. По обѣимъ боковымъ суженнымъ частямъ сооруженія располагаются между краевыми стойками четыреугольныя, поперечныя перекладины съ округленными верхними краями; онѣ обыкновенно располагаются на высотѣ 2,040 м. (6 1/2′). Толщина этой перекладины = 0,105 м. (4″). Съ тыльной стороны боковыхъ стоекъ могутъ быть укрѣплены перекладины, длина которыхъ соотвѣтствуетъ попе-

речнйку стойки, высота = 0,052 м. (2″), толщина = 0,039 м. (1½″); онѣ могутъ служить для восхожденія. Сооруженія для лазанія устраиваются еще и безъ стѣны, въ такомъ случаѣ оно состоитъ изъ двухъ боковыхъ бревенъ и верхняго поперечнаго; длина вертикальныхъ бревенъ = 7,219 м. (23′), ширина = 0,209 м. (8″), толщина = 0,183 м. (7″). Они вкапываются въ землю на глубину 1,569 м. (5′). На верхнихъ ихъ концахъ покоится поперечное бревно, длиною въ 7,532 м. (24′), поперечникъ котораго = 0,235 м. (9″), а толщина = 0,209 м. (8″). Концы его нѣсколько выступаютъ за вертикальныя стойки, разстояніе между которыми = 7,062 м. (22½′). Въ середину поперечнаго бревна внѣдрена снизу мачта для лазанія, длина ея = 6,905 м. (22′); она вкопана въ землю на глубину 1,255 м. (4′). Ширина ея = 0,209 м. (8″), а толщина = 0,183 м. (7″). Сбоку мачты для лазанія приставлена наклонная лѣстница, длина ея = 5,179 м. (16½′); она состоитъ обыкновенно изъ двухъ боковыхъ брусьевъ, расположенныхъ на разстояніи 0,445 м. (17″) и 16-ти перекладинъ или ступенекъ; толщина стоекъ = 0,059 м. (2¼″), а ширина = 0,078 м. (3″); перекладины округлены и расположены другъ отъ друга на разстояніи 0,235 м. (9″); онѣ внѣдрены въ стойки; поперечникъ ихъ равняется 0,419 м. (16″), а толщина = 0,033 м. (¾″). Противъ лѣстницы къ верхнему поперечному бревну прикрѣпляется наклонно посредствомъ угловой желѣзной пластинки четыреугольная ступеньчатая мачта, длина которой = 8,317 м. (26½′), а поперечникъ = 0,183 м. (7″); она вкапывается въ землю на глубину 1,255 м. (4′); къ ней прикрѣпляются поперечныя перекладины или ступени въ числѣ двадцати двухъ, на разстояніи 0,235 м. (9″) другъ отъ друга; онѣ округлены, длина ихъ = 0,549 м. (21″), а толщина 0,052 м. (2″). Эти перекладины внѣдряются и привинчиваются къ самой мачтѣ. На разстояніи 1,569 м. (5′) отъ середины поперечнаго бревна, по одну сторону прикрѣпляются два крѣпкіе, желѣзные крюка, ввинченные снизу на разстояніи 0,575 м. (22″) одинъ отъ другого. Къ нимъ привѣшиваются два каната длиною въ 5,336 м. (17′) и толщиною въ 0,039 м. (1½″). Соотвѣтственно этимъ канатамъ устанавливаются по другую сторону середины бревна два округленные шеста для лазанія. Длина ихъ = 6,905 м. (22′), поперечникъ ихъ = 0,059 м. (2¼″); они вкапываются въ землю на глубину 1,255 м. (4′). По обѣимъ сторонамъ этой постройки

устанавливается еще двѣ поперечныя перекладины. Для этого по наружной поверхности боковыхъ стоекъ постройки нарѣзывается рядъ вырѣзокъ, въ которыя вставляются однимъ концомъ поперечныя перекладины, округленныя сверху, плоскія снизу; высота этихъ перекладинъ = отъ 0,091 м. (3½″) до 0,105 м. (4″), а толщина = 0,065 м. (2½″); концы ихъ сравниваются такимъ образомъ, что принимаютъ правильный, четыреугольный видъ, при чемъ высота и толщина = отъ 0,052 м. (2″) до 0,065 м. (2½″); свободный конецъ каждой перекладины вставляется въ особыя стойки, установленныя съ каждой стороны на разстояніи 2,720 м. (8′8″) отъ боковыхъ стоекъ всей постройки. Длина этихъ боковыхъ стоекъ = 4,289 м. (13′8″); онѣ четыреугольной формы, поперечникъ ихъ равенъ 0,183 м. (7″). Эти стойки вкапываются въ землю на глубину 1,255 м. (4′); вырѣзки въ стойкахъ приспособлены такъ, что поперечныя перекладины могутъ быть расположены на высотѣ: 0,837 м. (32″), 1,098 м. (42″) 1,438 м. (55″), 1,674 м. (64″), 2,040 м. (78″), 2,485 м. (95″), 2,851 м. (109″).

Описанныя постройки могутъ видоизмѣняться самыми различными способами. Точно также видоизмѣняются и примѣняемые для лазанія аппараты; всѣ эти видоизмѣненія не могутъ быть здѣсь описаны, но ихъ не трудно устроить, принимая въ расчетъ всѣ только что приведенные размѣры и приспособленія.

Лазанье, какъ уже было сказано выше, раздѣляется на легкій и тяжелый видъ. Легкій видъ лазанія, или восхожденіе по лѣстницѣ, ступеньчатой мачтѣ, мачтѣ для лазанія, стѣнѣ и т. д., можетъ быть совершенно оставленъ изъ виду, потому что такія упражненія допускаются и видоизмѣняются по усмотрѣнію преподавателя настолько просто, что не требуютъ никакихъ отдѣльныхъ указаній, поэтому здѣсь придется остановиться, главнымъ образомъ, на тяжеломъ видѣ лазанія. Упражненія въ легкомъ видѣ лазанія начинаются обыкновенно съ восхожденія по деревянной, косо установленной лѣстницѣ, при чемъ передвиженіе производится при помощи верхнихъ и нижнихъ конечностей; первоначально восхожденіе производится по серединѣ лѣстницы, а затѣмъ около одного и другого бокового бруса. Далѣе переходятъ къ вертикальнымъ лѣстницамъ, ступеньчатой мачтѣ, мачтѣ для лазанія и уже послѣ

упражненій на этихъ аппаратахъ переходятъ къ болѣе труднымъ упражненіямъ на веревочной лѣстницѣ и по канату съ утолщеніями. Во всѣхъ подобныхъ случаяхъ упражненія производятся при помощи рукъ и ногъ. Для такихъ упражненій обвиваютъ спирально канатомъ простую мачту и восходятъ по этимъ спиралямъ, какъ по перекладинамъ лѣстницы.

При тяжеломъ видѣ лазанія приподнимаются главнымъ образомъ при посредствѣ рукъ, при чемъ ими не только захватывается аппаратъ, но кромѣ того все тѣло притягивается вверхъ сгибаніемъ въ локтевыхъ и плечевыхъ суставахъ. Слѣдовательно при опорѣ на кисти все тѣло притягивается къ укрѣпленнымъ рукамъ, при этомъ нижнія конечности либо не принимаютъ никакого участія, либо ими обхватывается аппаратъ и такимъ образомъ тѣло удерживается въ положеніи на томъ уровнѣ, до котораго оно притянуто руками.

При лазаніи безъ помощи ногъ аппаратъ захватывается обѣими руками, тѣло со сближенными и вертикально опущенными нижними конечностями притягивается къ рукамъ, затѣмъ одна рука переставляется выше, тѣло притягивается къ ней, потомъ вторая рука переставляется выше и т. д. Передвиженіе можетъ произойти и такимъ образомъ, что послѣ передвиженія выше одной руки и притягиванія къ ней тѣла, другая рука передвигается до уровня первой, затѣмъ передвигается опять первая и восхожденіе продолжается въ этомъ видѣ. Въ первомъ случаѣ передвиженіе будетъ совершенно плавное и послѣдовательное, между тѣмъ какъ въ послѣднемъ случаѣ оно будетъ одностороннее, косое.

Упражненіе въ лазаніи начинаютъ притягиваніемъ тѣла къ перекладинѣ наклонной или горизонтальной лѣстницы или къ горизонтальному шесту. Можно начинать также это упражненіе между параллельными, вертикальными шестами, находящимися другъ отъ друга на разстояніи, равномъ ширинѣ плечъ занимающагося. Послѣдній становится между этими шестами и захватываетъ ихъ руками на уровнѣ головы; притягивая при этомъ туловище къ укрѣпленнымъ рукамъ, поднимается на носки. При этихъ упражненіяхъ занимающійся, дѣйствуя первоначально руками, прижимается обыкновенно еще и ладонной поверхностью предплечья къ шесту. Элементарныя упражненія въ лазаніи могутъ производиться около одного вертикальнаго

шеста; для этого шестъ захватывается обѣими руками, расположенными другъ надъ другомъ, на уровнѣ головы занимающагося, тѣло притягивается къ укрѣпленнымъ рукамъ, при чемъ занимающійся становится на носки, содѣйствуя этимъ приподниманію тѣла; ноги при этомъ не должны прикасаться къ тѣлу.

Изъ этихъ трехъ элементарныхъ формъ упражненій въ лазаніи слѣдуетъ начинать съ первой, какъ наиболѣе легкой; при этомъ упражненіе производится слѣдующимъ образомъ: занимающійся становится подъ перекладину наклонной или горизонтальной лѣстницы, подъ поперечную перекладину или подъ горизонтальный шестъ, такъ что лицевая его поверхность пересѣкаетъ подъ прямымъ угломъ направленіе этого шеста; послѣдній долженъ находиться тотчасъ надъ головой занимающагося; онъ захватывается обѣими руками за шестъ съ противоположныхъ сторонъ и, поднимаясь на носки, притягиваетъ тѣло къ шесту, затѣмъ возвращается къ исходному положенію. Эта форма элементарныхъ упражненій производится всего легче, потому что при этомъ сила прилагается къ укрѣпленному предмету подъ прямымъ угломъ, слѣдовательно проявляется всего выгоднѣе; труднѣе произвести это упражненіе между двумя вертикальными шестами, а всего труднѣе на одномъ вертикальномъ шестѣ; затрудненіе въ послѣднихъ двухъ случаяхъ зависитъ отъ того, что сила прикладывается подъ болѣе острымъ угломъ и поэтому проявляется менѣе выгодно; разница же здѣсь въ томъ, что между двумя шестами опора больше, слѣдовательно напряженіе меньше, а на одномъ шестѣ опора меньше, слѣдовательно напряженіе больше. Во всѣхъ этихъ случаяхъ послѣ приведенныхъ пріемовъ при упражненіи занимающійся притягивается къ укрѣпленному мѣсту, отдѣляясь отъ почвы, и возвращается обратно къ исходному положенію. Затѣмъ, притягиваясь къ опорѣ, онъ удерживается въ этомъ положеніи и опять возвращается къ исходному положенію; далѣе, притягиваясь къ опорѣ, удерживается въ положеніи, захватываетъ затѣмъ вышележащую перекладину наклонной лѣстницы и притягивается къ ней, потомъ спускается обратно и возвращается къ исходному положенію. На горизонтальной лѣстницѣ занимающійся перемѣщается также по перекладинамъ въ горизонтальномъ направленіи; то же самое онъ

производитъ на поперечной перекладинѣ и горизонтальномъ шестѣ. При элементарныхъ упражненіяхъ на двухъ вертикальныхъ шестахъ занимающійся захватываетъ каждый изъ этихъ шестовъ выше уровня головы и притягивается къ укрѣпленному мѣсту, совершенно отдѣляясь ногами отъ почвы. Эти упражненія уже гораздо труднѣе, потому что въ этомъ случаѣ силы прикладываются подъ болѣе острымъ угломъ; чтобы уменьшить напряженіе, занимающійся прижимается предплечіями къ шестамъ, но онъ не долженъ этого дѣлать, однако, по мѣрѣ того, что силы его увеличиваются и онъ пріучается къ этимъ упражненіямъ. Приподнявшись такимъ образомъ отъ почвы, онъ возвращается къ исходному положенію: при дальнѣйшемъ производствѣ элементарныхъ упражненій занимающійся, подымаясь отъ почвы, удерживается въ этомъ состояніи и возвращается затѣмъ обратно къ исходному положенію. Приподнимаясь отъ почвы, оставляютъ одну руку укрѣпленной, а другую руку переставляютъ выше, укрѣпляютъ ее и затѣмъ уже первую руку переставляютъ выше. Такія движенія производятъ обратно книзу и возвращаются къ исходному положенію.

При производствѣ элементарныхъ упражненій въ лазаніи пріучаютъ первоначально къ лазанію при посредствѣ рукъ и ногъ, а затѣмъ уже при посредствѣ однѣхъ рукъ. Въ первомъ случаѣ поступаютъ слѣдующимъ образомъ: занимающійся укрѣпляетъ руки другъ надъ другомъ тотчасъ надъ уровнемъ головы; затѣмъ онъ притягивается къ укрѣпленной точкѣ, при чемъ помѣщаетъ одну ногу спереди шеста, крѣпко прижимая ее къ нему задней поверхностью голени, другую ногу прикладываетъ къ шесту такъ, что бедро располагается сбоку шеста, а голень нижнею своею частью тѣсно прилегаетъ вмѣстѣ съ тыльною поверхностью стопы спирально къ задней боковой части шеста, при чемъ наружную часть стопы прижимаетъ къ шесту. Примѣняемое при этомъ положеніе ногъ получается, если сидя на стулѣ перекрещивать ноги выше голеностопныхъ суставовъ. Изъ этого положенія занимающійся возвращается обратно къ исходному положенію и затѣмъ опять притягивается къ укрѣпленнымъ на шестѣ рукамъ, располагая ноги, какъ сказано, на шестѣ, спускаетъ руки и удерживается однѣми ногами; далѣе опять захватываетъ шестъ руками и

освобождаетъ ноги, удерживаясь однѣми руками, отъ этого положенія возвращается къ исходному. Послѣ этого притягиваютъ тѣло къ рукамъ, укрѣпленнымъ выше уровня головы, при чемъ ноги располагаются на шестѣ, затѣмъ сгибаютъ нижнія конечности во всѣхъ суставахъ и притягиваютъ ихъ кверху, опускаютъ руки, удерживаясь на шестѣ въ положеніи какъ бы на корточкахъ, располагаютъ руки на шестѣ выше, укрѣпляютъ ихъ здѣсь и притягиваютъ къ нимъ тѣло. Тоже самое производятъ въ обратномъ направленіи, возвращаясь къ исходному положенію. Во второмъ случаѣ, при элементарныхъ упражненіяхъ въ лазаніи на одномъ вертикальномъ шестѣ безъ помощи ногъ, захватываютъ шестъ руками выше уровня головы, притягиваются къ нему при вертикальномъ расположеніи ногъ и возвращаются опять къ исходному положенію; тоже самое повторяется, при чемъ только занимающійся удерживается нѣкоторое время въ положеніи, притянувшись къ укрѣпленнымъ рукамъ, и затѣмъ возвращается къ исходному положенію. Наконецъ, притягиваются къ укрѣпленнымъ на шестѣ рукамъ, переставляютъ одну руку выше, притягиваются къ ней, освобождая при этомъ другую руку, укрѣпляютъ послѣднюю и опять притягиваютъ къ ней свое тѣло; все это повторяется въ обратномъ направленіи и останавливаются въ исходномъ положеніи.

Во всѣхъ этихъ упражненіяхъ участвуютъ, кромѣ сгибающихъ и разгибающихъ мышцъ верхнихъ конечностей и мышцъ плечевого пояса при притягиваніи тѣла къ укрѣпленной точкѣ, еще и мышцы брюшныхъ стѣнокъ, которыя при всѣхъ формахъ лазанія значительно упражняются.

Послѣ элементарныхъ формъ упражненій на вертикальномъ шестѣ переходятъ къ осложненіямъ этихъ упражненій, для чего производятъ ихъ на веревочной лѣстницѣ и канатахъ. Затрудненіе, связанное съ этими осложненіями, состоитъ въ различіи опоры, въ различіи предметовъ, надъ которыми дѣйствія производятся. Въ данномъ случаѣ перекладины лѣстницы, поперечныя перекладины, вертикальные шесты и т. под. аппараты представляютъ твердую опору, укрѣпленную на почвѣ и на приспособленныхъ для этого постройкахъ; между тѣмъ какъ веревочныя лѣстницы и простые канаты съ утолщеніями представляютъ болѣе мягкую опору, укрѣпленную только на

одномъ концѣ, на которомъ они висятъ; слѣдовательно все различіе заключается только въ твердости аппарата и въ различной степени его укрѣпленія; а чѣмъ меньше твердость опоры, чѣмъ меньше она укрѣплена, тѣмъ больше требуется напряженія при дѣйствіяхъ на такой опорѣ. Дѣйствительно, одно изъ самыхъ трудныхъ упражненій составляетъ лазаніе по канату безъ участія ногъ; такое упражненіе требуетъ большой силы, умѣнья примѣнять ее и большого напряженія. Вообще при лазаніи по гибкой опорѣ, представляемой канатомъ, послѣдній приходится очень тѣсно обхватывать руками, при чемъ его уже нельзя прижимать къ предплечіямъ, какъ это первоначально дѣлается при лазаніи по шестамъ. Точно также канатъ нельзя сжимать бедрами, а при лазаніи по немъ приходится только тѣсно обхватывать его и сжимать стопами. Всѣми этими различіями достаточно объясняются тѣ затрудненія, съ которыми связано лазаніе по аппаратамъ съ гибкою опорою. Напряженіе при этомъ настолько велико, что подобныя упражненія могутъ быть примѣняемы не ранѣе 20-лѣтняго возраста, т. е. не ранѣе полнаго окостенѣнія главныхъ частей опоры занимающагося. Переходъ къ упражненіямъ на простомъ канатѣ составляетъ канатъ съ утолщеніями или съ узлами, представляющими болѣе выгодную опору при приложеніи силъ какъ рукъ, такъ и ногъ.

При элементарныхъ упражненіяхъ въ лазаніи на гибкихъ аппаратахъ производятся всѣ тѣ же дѣйствія, которыя уже описаны въ видѣ элементарныхъ упражненій въ лазаніи на лѣстницахъ и шестахъ. По степени увеличенія напряженія, связаннаго съ производствомъ элементарныхъ упражненій на этихъ аппаратахъ, они должны примѣняться въ слѣдующемъ порядкѣ: горизонтальная или наклонная лѣстница, поперечныя перекладины, ступеньчатая мачта, параллельные, вертикальные шесты, одинъ вертикальный шестъ, мачта для лазанія, веревочная лѣстница, канаты съ утолщеніями и съ узлами, параллельные канаты, простой канатъ. Упражненія на ступеньчатой мачтѣ связаны съ нѣсколько большимъ затрудненіемъ, чѣмъ на поперечной перекладинѣ, потому что занимающійся располагается не въ одной плоскости съ мѣстомъ приложенія силъ и прикладываетъ ее поэтому къ опорѣ подъ болѣе острымъ угломъ. Упражненія на мачтѣ для лазанія слѣдуютъ за упраж-

неніями на одномъ вертикальномъ шестѣ, потому что послѣдній меньше въ своемъ поперечномъ размѣрѣ и удобнѣе обхватывается рукою, первая же толще, обхватить ее рукою поэтому труднѣе, сила прикладывается по касательной и поэтому проявляется менѣе выгодно; соотвѣтственно этому должно увеличиваться напряженіе при упражненіяхъ. На всѣхъ этихъ аппаратахъ упражненія производятся въ такомъ порядкѣ: 1) захватываютъ аппаратъ руками, притягиваются къ нему и возвращаются къ исходному положенію, 2) притягиваются руками и удерживаются въ этомъ положеніи, 3) притягиваются руками и отдѣляются отъ почвы, 4) притягиваются руками, отдѣляются отъ почвы и удерживаются въ этомъ положеніи, 5) на шестахъ, мачтахъ и канатахъ, притягиваясь руками, укрѣпляются при посредствѣ ногъ и возвращаются къ исходному положенію, 6) притягиваются руками при участіи ногъ и подымаются выше, затѣмъ опускаются и возвращаются къ исходному положенію; 7) то же самое упражненіе безъ участія ногъ.

При упражненіяхъ на лѣстницахъ и поперечныхъ перекладинахъ руки постоянно мѣняются слѣдующимъ образомъ: при захватываніи перекладины или шеста правая рука прикладывается со стороны занимающагося, а лѣвая съ противоположной, затѣмъ наоборотъ; далѣе обѣ руки прикладываются со стороны занимающагося, затѣмъ съ противоположной, наконецъ руки прикладываются къ перекладинѣ накрестъ. При этомъ рука, направленная тыльной поверхностью кисти къ занимающемуся, дѣйствуетъ всегда съ меньшимъ напряженіемъ или проявляетъ больше силъ, потому что въ этомъ положеніи кости предплечія перекрещены, опора болѣе укрѣплена, чѣмъ при положеніи руки съ противоположной стороны, когда кости предплечія устанавливаются параллельно. При упражненіи на одномъ шестѣ, мачтѣ и канатѣ укрѣпляется одна рука выше, другая ниже, а затѣмъ наоборотъ, при чемъ рука, расположенная ниже, дѣйствуетъ съ меньшимъ напряженіемъ, потому что рычагъ короче. Послѣ этихъ элементарныхъ упражненій производится передвиженіе въ видѣ лазанія послѣдовательно на всѣхъ приведенныхъ аппаратахъ, при чемъ постепенно и послѣдовательно увеличивается число передвиженій, высота и скорость. При упражненіяхъ на шестѣ, мачтахъ и канатахъ

не слѣдуетъ допускать быстраго скатыванія [1]), но необходимо, чтобы дѣйствія производились совершенно точно какъ при передвиженіи кверху, такъ и книзу, при чемъ передвиженіе книзу легче, чѣмъ кверху. Не слѣдуетъ также допускать, чтобы при передвиженіяхъ по этимъ аппаратамъ туловище прижималось къ нимъ, и необходимо даже, чтобы занимающійся при лазаніи не упирался объ аппаратъ предплечіями и бедрами.

При лазаніи по лѣстницамъ и ступеньчатымъ мачтамъ верхнія конечности всегда должны быть согнуты въ локтевыхъ суставахъ, такъ чтобы тѣло никогда не висѣло на вытянутыхъ рукахъ.

Упражненіе въ лазаніи допускаетъ очень большія видоизмѣненія какъ въ числѣ, такъ и въ быстротѣ и высотѣ поднятія, при чемъ производятся эти упражненія на самыхъ разнообразныхъ аппаратахъ при помощи ногъ и безъ ихъ участія. При лазаніи возможно еще отягощеніе занимающихся привѣшиваніемъ тяжести къ рукамъ, поясу и ногамъ; военные производятъ лазаніе въ различныхъ амуниціяхъ. Необходимо только, чтобы самое отягощеніе производилось всегда съ полною постепенностью и послѣдовательностью.

V. Упражненіе въ прыганіи.

Прыганіе есть передвиженіе съ мѣста, которое производится рѣзкимъ сокращеніемъ всѣхъ разгибателей ногъ; при этомъ тѣло толчкомъ отдѣляется отъ почвы и перебрасывается на большее или меньшее разстояніе, такъ что оно нѣкоторое

[1]) Относительно извѣстнаго Бюффона разсказываютъ, что онъ въ своей юности былъ большимъ любителемъ физическихъ упражненій, при чемъ отличался большою рѣзвостью при производствѣ ихъ; кромѣ того, онъ въ то же время много занимался и математикой для умственнаго своего развитія. Разъ онъ замѣтилъ, что кровельщики укрѣпили веревку на соборной башнѣ, и ему вздумалось спуститься съ нея, но у него не хватило силъ, чтобы произвести это правильно, поэтому онъ съ изодранными руками быстро скатился на почву. Во время паденія, когда у него явилась сильная боль вслѣдствіе сдиранія кожи съ рукъ, онъ вдругъ разрѣшилъ геометрическую проблему, надъ которой онъ долго и безплодно сидѣлъ раньше; это, какъ онъ разсказывалъ послѣ, его такъ сильно обрадовало, что онъ забылъ о боли и страхѣ, которые у него явились. Случай этотъ очень интересенъ въ психологическомъ отношеніи. Смотри Q. U. A. Vieth. Versuch einer Encyklopädie der Leibesübungen. 2. Th. Berlin 1795. Стр. 206.

время передвигается по воздуху и затѣмъ по тяжести опускается на почву. Слѣдовательно прыганіе есть перебрасываніе тѣла черезъ извѣстное разстояніе, оно составляетъ какъ бы отдѣльный, болѣе рѣзкій моментъ бѣга. Поэтому для выясненія этого передвиженія необходимо принять во вниманіе все то, что было уже раньше сказано о бѣгѣ.

Прыжки раздѣляются на прыжки на одной ногѣ и на прыжки, производимые обѣими ногами. Послѣдніе подраздѣляются на прыжки съ одновременнымъ отталкиваніемъ обѣими ногами и на прыжки съ отталкиваніемъ одной ногой. По виду преодолѣваемыхъ препятствій прыжки могутъ быть раздѣлены на прыжки *съ высоты*, *черезъ препятствіе и черезъ разстояніе*. Наконецъ прыжки могутъ быть простые и сложные; первые производятся безъ всякой прибавочной опоры, послѣдніе же при опорѣ на рукахъ (вольтижерство) или при посредствѣ шеста.

Цѣль упражненій въ прыганіи состоитъ въ томъ, чтобы научить занимающихся сознательно производить дѣйствія съ большимъ напряженіемъ. Мнѣніе, что упражненія въ прыганіи должны производиться съ цѣлью научить прыгать, совершенно несостоятельно, такъ какъ въ такомъ случаѣ нельзя было бы говорить объ общемъ образованіи, требующемъ только общихъ проявленій и дѣйствій и, ни въ какомъ случаѣ, не допускающемъ изученія частныхъ пріемовъ, какимъ является умѣнье прыгать само по себѣ.

При простыхъ прыжкахъ употребляются стойки съ веревкой (при прыжкѣ черезъ препятствіе), наклонная плоскость и ступени (при прыжкахъ съ высоты), трамплинъ (при прыжкахъ черезъ пространство, а также черезъ препятствіе). При сложныхъ прыжкахъ примѣняются козелъ, кобыла и шесты.

Стойки для прыганія черезъ веревку дѣлаются либо передвижными, либо укрѣпленными. Передвижныя стойки состоятъ изъ двухъ шестовъ; каждый изъ нихъ укрѣпляется на крестообразной ножкѣ, отъ четырехъ вѣтвей которой идутъ наклонныя подпорки, служащія для укрѣпленія шестовъ. Подъ вѣтвями крестообразной ножки прикрѣпляются дощечки, на которыхъ онѣ покоятся. Стойки бываютъ трехъ размѣровъ: малыя, среднія и большія. Длина шеста малыхъ стоекъ—1,700 м. (65″), среднихъ—2,197 м. (84″), большихъ—2,825 м. (108″); ширина ихъ=0,078 м. (3″) для всѣхъ трехъ размѣровъ; толщина для

малыхъ — 0,033 м. (1¼"), среднихъ — 0,052 м. (2"), большихъ — 0,065 м. (2½"). Длина перекладинъ крестообразныхъ ножекъ для малыхъ стоекъ — 0,680 м. (26"), для среднихъ — 0,785 м. (30"), для большихъ — 0,942 м. (36"); ширина ихъ для малыхъ — 0,091 м. (3½"), для среднихъ — 0,105 м. (4"), для большихъ — 0,117 м. (4½°); толщина для всѣхъ размѣровъ — 0,052 м. (2"). Длина дощечекъ подъ вѣтвями ножекъ—0,105 м. (4") для всѣхъ размѣровъ. Ширина соотвѣтствуетъ ширинѣ перекладинъ крестообразной ножки, толщина дощечки для малыхъ стоекъ — 0,013 м. (½"), для среднихъ — 0,020 м. (¾"), для большихъ — 0,026 м. (1"). Длина подпорокъ малыхъ стоекъ 0,405 м. (15½"), для среднихъ — 0,471 м. (18"), для большихъ — 0,549 м. (21"); ширина подпорокъ для малыхъ стоекъ — 0,039 м. (1½"), для среднихъ и большихъ — 0,052 м. (2"); толщина ихъ для малыхъ стоекъ — 0,020 м. (¾"), для среднихъ и большихъ — 0,026 м. (1"). Въ шестахъ просверливаются отверстія на разстояніи 5 сантиметровъ другъ отъ друга, въ которыя вставляются округленныя палочки; длина послѣднихъ для малаго размѣра 0,078 м. (3"), для средняго — 0,085 м. (3¼"), для большого 0,105 м. (4"). Надъ каждымъ такимъ отверстіемъ масляной краской обозначается высота отверстія надъ почвой. На этихъ стойкахъ располагается веревка, на концахъ которой прикрѣпляются кожаные мѣшки, наполненные крупной дробью. Длина веревокъ для малыхъ стоекъ 2,511 м. (96"), для среднихъ — 3,139 м. (120"), для большихъ — 3,766 (144"). Толщина веревки для малыхъ стоекъ — 0,010 м. (⅜"), для среднихъ и большихъ 0,013 (½"). Вѣсъ мѣшка съ дробью для малыхъ стоекъ—0,410 килогр. (1 ф.), для среднихъ — 0,512 кил. (1¼ ф.), для большихъ — 0,615 килогр. (1½ ф.).

Въ укрѣпленныхъ стойкахъ шесты вкапываются въ землю и укрѣпляются накрестъ идущими перекладинами или, такъ называемыми, подземными задвижками. Шесты вкапываются въ землю на глубину 0,628 м. (24") для малыхъ стоекъ, 0,785 м. (30") — для среднихъ и 0,942 м. (36") — для большихъ стоекъ. Длина подземныхъ задвижекъ для малыхъ стоекъ—0,065 м. (2½"), для среднихъ и большихъ — 0,078 м. (3"); разстояніе между укрѣпленными шестами для малыхъ стоекъ — 1,569 м. (60"), для среднихъ — 2.197 м. (84"), для большихъ — 2,825 (108").

Трамплинъ или доска, устанавливаемая на мѣстѣ отталкиванія отъ почвы, бываетъ малаго и большого размѣра. Трамплинъ малаго размѣра состоитъ изъ ровной доски, безъ вѣтвей; верхняя поверхность выстругана не гладко. Чтобы придать ей наклонное положеніе, подъ переднимъ ея краемъ укрѣпляютъ пластинку; задній ея край соприкасается съ почвой, а на серединѣ придѣлываютъ еще пластинку для большаго укрѣпленія середины доски; такимъ образомъ доска удерживается на почвѣ передней и средней пластинками и заднимъ своимъ краемъ. При примѣненіи трамплина въ комнатѣ съ гладкимъ поломъ подъ пластинками и заднимъ краемъ доски придѣлываются сѣрыя каучуковыя пластинки съ нижнею шероховатою поверхностью. Длина доски=0,628 м. (2′), ширина=0,471 м. (18″), толщина — 0,033 м. (1¼″). Длина передней и средней—пластинокъ равняется ширинѣ доски; ширина ихъ — 0,052 м. (2″); толщина передней пластинки—0,052 (2″), а средней—0,033 м. (⅝); онѣ укрѣплены тремя деревянными винтами, головки которыхъ сравниваютъ съ верхней поверхностью доски. Каучуковыя пластинки приклеены и прикрѣплены небольшими металлическими винтами. Каучуковыя пластинки могутъ быть замѣнены тремя гвоздями, которые вбиваютъ снизу деревянныхъ пластинокъ и отщепляютъ отъ нихъ головки, такъ чтобы гвозди выступали нѣсколько ниже поверхности пластинокъ.

Трамплинъ большого размѣра устраивается либо такъ же, какъ малый, и отличается отъ него только своими размѣрами, либо для большей крѣпости онъ устраивается слѣдующимъ образомъ: изъ трехъ пластинокъ скрѣпляется открытая съ одной стороны рамка, боковыя вѣтви которой, начиная съ края поперечной вѣтви по направленію къ заднему краю, скашиваются. На эту рамку навѣшиваются три доски, расположенныя параллельно поперечной вѣтви рамки. Доски эти должны быть изъ совершенно сухого дерева, безъ вѣтвей; верхняя поверхность ихъ выстругана не гладко. На нижней поверхности вѣтвей рамки находятся на серединѣ дугообразныя вырѣзки. Длина большого трамплина=0,942 м. (3′), ширина — 0,628 (2′), толщина—0,033 м. (1¼″). Если большой трамплинъ устраивается какъ малый, то онъ сбивается по своей длинѣ изъ двухъ досокъ; длина пластинокъ равняется въ такомъ случаѣ поперечнику трамплина, а ширина — 0,091 м. (3½″); толщина передней

пластинки—0,091 м. (3½″), а средней—0,023 м. (⅞″). При устройствѣ трамплина съ рамкой длина поперечной вѣтви=0,628 м. (2′), ширина=0,039 м. (1½″), а толщина=0,065 м. (2½″); на серединѣ нижней ея поверхности длина вырѣзки=0,419 м. (16″), а глубина ея=0,013 м. (½″); длина боковыхъ вѣтвей=0,863 м. (2¾′); ширина, какъ у поперечной вѣтви; толщина на переднемъ концѣ=0,078 м. (3″), а на другомъ концѣ=0,026 м. (1″). Длина и глубина вырѣзокъ та же, что и на поперечной вѣтви.

Наклонная плоскость состоитъ изъ двухъ стоекъ, соединяющей ихъ поперечной перекладины и доски, покоющейся на этой перекладинѣ, или же она состоитъ изъ доски, укрѣпленной на горизонтальномъ желѣзномъ шестѣ. Такъ какъ послѣдняя представляетъ большую прочность, то и остановимся на описаніи этого вида наклонной плоскости. Стойки ея могутъ быть или подвижны, или укрѣплены на мѣстѣ; подвижныя стойки состоятъ изъ двухъ шестовъ, укрѣпленныхъ на треножникахъ съ одной наружной, передней и задней вѣтвями. Ножки эти могутъ быть ввинчены въ полъ при посредствѣ деревянныхъ винтовъ, и тогда подобныя стойки становятся неподвижными. Поперечный желѣзный, округленный шестъ плоско скованъ на одномъ концѣ; на серединѣ послѣдняго находится отверстіе, въ которое вкладывается круглый шкворень съ петлей на одномъ концѣ, для укрѣпленія шеста въ положеніи. Длина четыреугольныхъ стоекъ=2,511 м. (8′), а поперечникъ=0,131 (5″). Въ одной изъ стоекъ находится четыреугольное отверстіе, соотвѣтствующее формѣ сплюснутаго конца шеста. Черезъ середину этого отверстія, подъ прямымъ угломъ къ нему, проходитъ другое, меньшаго размѣра, оно соотвѣтствуетъ отверстію на сплюснутомъ концѣ желѣзнаго шеста и въ него вставляется шкворень, служащій для укрѣпленія горизонтальнаго шеста. Въ другой стойкѣ продѣлывается округленное отверстіе, въ которое вставляется другой конецъ горизонтальнаго шеста. Въ первой стойкѣ дѣлаютъ также вмѣсто описаннаго отверстія колѣнчатую вырѣзку для вкладыванія сбоку сплюснутаго конца шеста; такая вырѣзка соотвѣтствуетъ формѣ этого конца. Въ обѣихъ стойкахъ продѣлываютъ рядъ отверстій для перемѣщенія горизонтальнаго шеста на различную высоту. Первое изъ этихъ отверстій на-

ходится на высотѣ 0,942 м. (3′) надъ почвой, остальныя отстоятъ другъ отъ друга на разстояніи 0,157 м. (6″). Длина горизонтальнаго шеста=2,354 м. (7½′), поперечникъ его=0,036 м. (1⅜″), длина четыреугольнаго его конца=0,078 м. (3″), ширина=0,052 м. (2″), а толщина=0,026 м. (1″). Отверстіе для шкворня продѣлывается на разстояніи 0,026 м. (1″) отъ конца. Длина шкворня=0,183 м. (7″), поперечникъ=0,013 м. (½″); петля шкворня=0,013 м. (½″). Длинная крѣпкая доска, которая накладывается на горизонтальный шестъ въ видѣ наклонной плоскости, сбивается изъ двухъ досокъ, верхняя поверхность которыхъ не гладко обстругана. Къ нижней поверхности доски крѣпко привинчены три поперечныя пластинки. Изъ нихъ передняя, самая толстая, расположена по переднему краю доски, вторая посединѣ ея и третья, оконечная, укрѣплена на 0,314 м. (1′) отъ задняго, нѣсколько скошеннаго края доски. Боковые, продольные края доски округлены и гладко обстроганы, передняя толстая пластинка просверлена на серединѣ; черезъ это отверстіе продѣвается ремень или канатъ, при посредствѣ котораго наклонная доска скрѣпляется съ подлежащей опорой. Длина этой доски=отъ 2,511 м. (8′) до 2,825 м. (9′), ширина ея равняется 0,628 м. (2′), а толщина—0,033 м. (¼′); задній или нижній край доски, на разстояніи 0,157 м. (6″) отъ нижняго конца, косо отсѣченъ, такъ что толщина доски по краю=0,013 м. (½″). Длина всѣхъ пластинокъ равна ширинѣ доски, ширина каждой пластинки=0,078 м. (3″); толщина передней пластинки=0,065 м. (2½″); она привинчена сверху такъ, что головки винтовъ внѣдряются въ доску и сравниваются съ поверхностью. На той поверхности этой пластинки, которая прилегаетъ къ доскѣ, находится вырѣзка шириною въ 0,026 м. (1″) и глубиною въ 0,013 м. (½″). Толщина средней пластинки=0,042 м. (1⅝″), а толщина конечной пластинки=0,026 м. (1″). Ширина связывающаго ремня=0,026 м. (1″), а толщина=0,003 м. (⅛″).

Наклонная плоскость устраивается еще и съ деревянной поперечной перекладиной вмѣсто приведеннаго желѣзнаго горизонтальнаго шеста; во всѣхъ другихъ отношеніяхъ аппаратъ этотъ устраивается такъ же, какъ это описано только что.

Ступени, т. е. аппаратъ, состоящій изъ ряда ступеней и служащій для прыжка въ глубину, построенъ изъ дерева, при

чемъ первая ступень покоится на почвѣ, а самая верхняя— на двухъ крѣпкихъ стойкахъ. Высота каждой ступени=0,314 м. (1′); изъ нихъ отличается только первая, высота которой=0,628 (2′); послѣдняя, самая высокая, расположена на высоты 2,825 м. (9′) или 3,139 м. (10′). Вокругъ этой постройки почва прикрыта либо толстымъ слоемъ песку, либо укрѣпляется толстый веревочный или кокосовый матъ.

Козелъ для прыжковъ состоитъ изъ четыреугольнаго ящика, края котораго округлены, а на серединѣ вырѣзка на протяженіи 0,039 м. ($1^1/_2$″); въ этотъ ящикъ вставлены четыре ножки, имѣющія форму заостренныхъ пирамидъ; онѣ состоятъ изъ четыреугольныхъ влагалищъ, въ которыя ножки вставляются подвижно. На нижнемъ концѣ эти деревянныя влагалища округлены и обиты желѣзнымъ обручемъ на протяженіи 0,314 м. (1′). Верхній конецъ влагалищъ доходитъ до внутренней поверхности верхней стѣнки ящика, къ которой крѣпко привинчены и приклеены косяки; влагалища тѣсно прилегаютъ и приклеиваются какъ къ этой стѣнкѣ, такъ и къ обхватывающимъ ихъ косякамъ. Эти влагалища тѣсно соединены также и съ дномъ ящика, черезъ которое они проходятъ. Ножки дѣлаются изъ крѣпкаго дерева; онѣ плотно вставлены во влагалища и легко передвигаются въ нихъ; онѣ не вдвигаются до верхняго конца влагалища, гдѣ находится вставка. Такъ какъ влагалища поставлены косо, расходясь нижними своими концами, то косо передвигаемыя ножки могли бы легко ущемляться, если бы доходили до верхняго конца влагалища. На нижнемъ концѣ ножекъ находится копыто, до котораго ножка можетъ быть вдвинута. Копыто это состоитъ изъ четырехъ дощечекъ крѣпкаго дерева; оно приклеено и привинчено къ нижнему концу ножки; наружная поверхность копыта округлена и для большей крѣпости оно обхвачено желѣзнымъ обручемъ. Ножка можетъ быть выдвинута изъ своего влагалища на разстояніе 0,157 м. (6′). На разстояніи 5 сантиметровъ (2″) другъ отъ друга въ ножкахъ сдѣланы отверстія или боковыя вырѣзки, въ отверстія вкладывается шкворень, а къ вырѣзкамъ могутъ быть придѣланы пружины или зубцы для укрѣпленія выдвижной ножки на различной высотѣ. Поверхность ящика покрывается подушкой, туго набитой телячьей шерстью и прибитой своими краями къ нижней стѣнкѣ ящика. Подушка эта обивается еще

телячьей или коровьей кожей, которая передъ набивкой смачивается около четверти часа въ водѣ. Обыкновенно различаютъ козлы трехъ размѣровъ: большого, средняго и малаго. Вышина малаго козла безъ обивки=0,889 м. (34″), средняго=0,968 м. (37″), большого=1,125 м. (43″); длина ящика: малаго—0,471 м. (18″), средняго—0,549 м. (21″), большого—0,628 м. (24″); ширина ящика малаго=0,314 м. (12″), средняго=0,366 м. (14″), большого—0,392 м. (15″); вышина ящика: малаго=0,261 м, (10″), средняго и большого=0,314 м. (12″). Разстояніе между ножками на уровнѣ нижней стѣнки ящика снутри: у малаго=0,138 м. (5¼″), средняго=0,183 м. (7″), большого=0,196 м. (7½″); снаружи: у малаго—0,287 м. (11″), у средняго=0,340 м. (13″), у большого=0,392 м. (15″); разстояніе между ножками на почвѣ снутри: у малаго—0,549 м. (21″), у средняго—0,628 м. (24″), у большого—0,733 м. (28″); снаружи: у малаго—0,654 м. (25″), у средняго—0,785 м. (30″), у большого—0,889 м. (34″). Длина влагалищъ ножекъ: у малаго—0, 785 м. (30″), у средняго 0,863 м. (33″), у большого—1,020 м. (39″). Поперечникъ влагалища: у малаго—0,091 м. (3½″), у средняго и большого—0,105 м. (4″). Длина ножекъ съ копытомъ: у малаго—0,759 м. (29″), у средняго—0, 837 м. (32″) у большого—0,916 м. (35″). Поперечникъ ножекъ для всѣхъ трехъ размѣровъ—0,052 м. (2″). Длина округленнаго копыта у малаго=0,078 м. (3″), у средняго—0,091 м. (3½″), у большого—0,105 м. (4″). Поперечникъ округленнаго копыта: у малаго=0,091 м. (3½″), у средняго и большого—0,105 м. (4″). Длина вставки въ верхній конецъ влагалища для всѣхъ размѣровъ—0,105 м. (4″). Длина шкворня для малаго=0,085 м. (3¼″), для средняго и большого—0,098 м. (3¾″); поперечникъ его: для малаго=0,010 м. (⅜″), для средняго и большого—0,013 м. (½″).

Кобыла для прыжковъ отличается отъ козла большимъ размѣромъ и отдѣломъ для сѣдла, такъ что на кобылѣ отличаютъ шею, сѣдло и крестецъ. Ящикъ сбитъ изъ двухдюймовыхъ досокъ и имѣетъ видъ лошадинаго туловища съ длинною и нѣсколько восходящею шеею. На верхней стѣнкѣ или спинкѣ этого ящика выпилены въ двухъ мѣстахъ поперечныя пластинки; въ полученные промежутки вставляются толстыя деревянныя пластинки, доходящія до дна ящика; ихъ верхній дугообразный край выступаетъ надъ спинкой. Въ эти пластинки

вколачиваются желѣзные шесты, такъ что нижній конецъ шеста выступаетъ ниже края деревянной пластинки, къ которому прикладывается желѣзная пластинка, привинченная къ нижнему концу желѣзнаго шеста; послѣдній проходитъ черезъ нижнюю стѣнку ящика, ниже поверхности которой выступаетъ и укрѣпляется здѣсь гайкой. Влагалища для ножекъ, ножки и копыта придѣлываются такъ же, какъ у козла; переднія влагалища ножекъ укрѣпляются между шейкой и сѣдломъ, спереди передней пластинки сѣдла. Кобыла, такъ же какъ и козелъ, прикрывается обивкою, представляющей равномѣрный слой туго набитой телячьей шерсти толщиною около 0,039 м. ($1^1/_2$″). Только на поверхности пластинокъ, ограничивающихъ сѣдло, обивка толще. По размѣрамъ различаютъ большую и малую кобылу. Длина всего ящика у кобылы малаго размѣра=1,569 м. (60″), большого размѣра—1,856 м. (71″). Ширина ящика малого=0,314 м. (12″), большого=0,366 м. (14″). Длина шейной части безъ пластинокъ у малой=0,574 м. (22″), у большой—0,785 м. (30″). Длина сѣдла безъ пластинокъ у малой=0,392 м. (15″), у большой—0,405 м. ($15^1/_2$″). Длина крестца безъ пластинокъ у малой=0,522 м. (20″), у большой—0,628 м. (24″). Ширина шеи на переднемъ концѣ у малой=0,222 м. ($8^1/_2$″), у большой—0,274 м. ($10^1/_2$″). Ширина шейной части спереди пластинокъ, такъ же какъ сѣдла и крестцовой части, у малой=0,314 м. (12″), у большой—0,366 м. (14″). Вышина шейной части на переднемъ концѣ у малой=0,157 м. (6″), у большой—0,183 м. (7″). Вышина задней части шеи, сѣдла и крестца=0,261 м. (10″); выступъ пластинокъ сѣдла надъ спинкою у малой кобылы=0,078 м. (3″), у большой—0,085 м. ($3^1/_4$″), толщина пластинокъ по краю дуги у малой=0,049 м. ($1^7/_8$″), у большой—0,052 м. (2″); толщина пластинокъ на уровнѣ спинки у малой=0,036 м. ($1^3/_8$″), у большой—0,039 м. ($1^1/_2$″); ширина вырѣзки пластинокъ у малой=0,039 м. ($1^1/_2$″), у большой—0,042 м. ($1^5/_8$″); длина всего влагалища для ногъ у малой=0,785 м. (30″), у большой—0,863 м. (33″); длина ножекъ вмѣстѣ съ копытомъ у малой=0,837 м. (32″), у большой—0,942 м. (36″).

Шесты для прыганія приготовляются обыкновенно изъ прямыхъ, совершенно сухихъ сосновыхъ стволовъ съ прямыми волокнами, безъ вѣтвей. Палки эти гладко оттачиваются; на одномъ концѣ ихъ тупая верхушка, а другой округленъ. Они

бываютъ обыкновенно трехъ размѣровъ; длина шеста наибольшаго размѣра — отъ 3,139 м. (10′) до 3,766 м. (12′), толщина его = 0,046 м. ($1^3/_4$″); длина шеста средняго размѣра = 2,825 м. (9′), толщина — 0,036 м. ($1^3/_8$″); длина короткаго шеста — 2,511 м. (8′), а толщина — 0,033 м. ($1^1/_4$″).

А) Простые прыжки.

Элементы простыхъ прыжковъ, производимые обѣими ногами. Выше уже было сказано, что прыжки могутъ производиться каждой ногой отдѣльно, обѣими ногами одновременно и съ отягощеніемъ. Первый видъ прыжковъ считаютъ обыкновенно болѣе легкимъ и даже болѣе естественнымъ; насколько это вѣрно, видно будетъ изъ анализа различныхъ видовъ прыжка.

Элементы прыжка съ одновременнымъ отталкиваніемъ обѣими ногами производятся обыкновенно въ четыре пріема: 1) подымаются на носки, сгибая слегка конечности во всѣхъ суставахъ, 2) присѣдаютъ, 3) выпрямляются, оставаясь на носкахъ, 4) возвращаются къ исходному положенію. При этомъ производятъ верхними конечностями слѣдующія движенія: 1) выпрямленныя конечности съ сжатыми пальцами разгибаются назадъ въ плечевомъ суставѣ; 2) разогнутыя конечности сгибаются кпереди до горизонтальнаго положенія; 3) конечности разгибаются обратно; 4) конечности приводятся къ исходному вертикальному положенію. Разберемъ всѣ эти пріемы поочередно. Всѣ описанные пріемы нижними конечностями производятся двумя способами. Первый способъ примѣняется до сихъ поръ главнымъ образомъ во всѣхъ тѣхъ странахъ, гдѣ гимнастика производится главнымъ образомъ по системѣ Гутсъ-Мутса, и именно во Франціи, Голландіи, Даніи, Англіи и т. д., второй — въ Германіи, въ Россіи и т. д. При первомъ пріемѣ, по первому способу, тѣсно сближаютъ стопы, голени и колѣни. При искусномъ исполненіи этихъ упражненій, между краями стопъ въ передней части или между колѣнями помѣщаютъ мелкую монету — пятачекъ, который долженъ здѣсь удерживаться въ продолженіе всего прыжка. Во второмъ пріемѣ, при присѣданіи, производится сгибаніе въ голеностопныхъ и колѣнныхъ суставахъ, при чемъ стопы,

голени и колѣни также остаются прижатыми другъ къ другу; все тѣло уравновѣшивается на носкахъ сближенныхъ стопъ, при чемъ необходимо, чтобы туловище держалось совершенно прямо, не отклоняясь въ сторону и не сгибаясь дугообразно; это присѣданіе, связанное со сгибаніемъ во всѣхъ суставахъ нижнихъ конечностей, производится для того, чтобы слѣдующимъ затѣмъ разгибаніемъ оттолкнуться отъ почвы и поднять тѣло надъ ея уровнемъ; чѣмъ сильнѣе разгибаніе, тѣмъ сильнѣе прыжокъ. При первомъ пріемѣ по второму способу носки разводятся подъ угломъ въ 70°, пятки сжимаются, колѣни, удаляясь другъ отъ друга, направляются кнаружи, тѣло опирается на сводъ, образуемый стопами, въ вершинѣ котораго находятся сомкнутыя пятки; при второмъ пріемѣ конечности сгибаются во всѣхъ суставахъ, при чемъ пятки должны быть тѣсно сжаты, а колѣни направлены кнаружи и кпереди; такое положеніе отдѣльныхъ частей конечностей удерживается при всѣхъ пріемахъ. Спрашивается, какой изъ этихъ способовъ выгоднѣе при производствѣ прыжка? При первомъ способѣ опора меньше, такъ какъ при сводахъ она опредѣляется разстояніемъ между укрѣпленными частями въ мѣстѣ соприкосновенія послѣднихъ съ почвой; но чѣмъ меньше опора, тѣмъ меньше возможность проявленія силъ и тѣмъ меньше производимая работа; съ другой стороны, чѣмъ меньше опора, тѣмъ съ большимъ напряженіемъ приходится дѣйствовать, но тѣмъ тоньше можетъ быть производимое дѣйствіе, слѣдовательно, тѣмъ болѣе цѣлесообразна можетъ быть производимая работа.

По первому способу, слѣдовательно, дѣйствія болѣе цѣлесообразны, но требуютъ большаго напряженія силъ, при чемъ менѣе уменьшаются толчки и сотрясенія, связанные съ прыжкомъ, такъ какъ поверхность соприкосновенія сжатыхъ стопъ, голеней и колѣней относительно велика. По второму способу прыжки производятся съ большей силой, но съ меньшею ловкостью; толчки и сотрясенія, связанные съ ними, выгоднѣе уменьшаются; самыя дѣйствія требуютъ относительно меньшаго напряженія.

Изъ этого разбора видно, что каждый изъ этихъ способовъ имѣетъ свои выгодныя стороны и при систематическомъ курсѣ не слѣдуетъ придерживаться одного изъ нихъ, а необходимо

усвоить себѣ какъ одинъ, такъ и другой способъ, чтобы сознательно умѣть дѣйствовать съ большимъ или меньшимъ напряженіемъ, проявляя либо больше силы, либо больше ловкости, смотря по дѣятельности, которую приходится производить.

Участіемъ верхнихъ конечностей увеличивается размахъ производимаго прыжка и удерживается тѣло въ болѣе устойчивомъ положеніи; поэтому при первомъ пріемѣ конечности разгибаются назадъ, чтобы при второмъ производить сгибаніе по большей дугѣ и этимъ увеличивать размахъ, при третьемъ конечности разгибаются обратно назадъ, чтобы лучше уравновѣшиваться въ положеніи при стремленіи тѣла впередъ послѣ произведеннаго прыжка. Въ двухъ описанныхъ способахъ прыганія условія равновѣсія подъ конецъ прыжка не одинаковы: при первомъ способѣ скорѣе теряется равновѣсіе въ боковомъ направленіи, а при прыжкѣ по второму способу оно теряется легче въ передне-заднемъ направленіи; это явленіе объясняется тѣмъ, что при первомъ способѣ опора на прижатыхъ другъ къ другу носками стопахъ нѣсколько больше въ передне-заднемъ направленіи, чѣмъ въ поперечномъ; линія равновѣсія, опущенная изъ центра тяжести на середину опоры на почвѣ, падаетъ на середину четыреугольника, при чемъ разстояніе ея отъ передняго края нѣсколько больше, отъ бокового меньше; поэтому устойчивость въ передне-заднемъ направленіи больше, въ боковомъ меньше. При второмъ способѣ опора между укрѣпленными носками стопъ является въ видѣ узкаго, поперечно вытянутаго четыреугольника; линія равновѣсія, опущенная на середину этого четыреугольника, находится гораздо ближе къ переднему и заднему краямъ, нежели къ боковымъ, поэтому уравновѣшиваніе въ передне-заднемъ направленіи труднѣе, а въ боковомъ легче. При прыжкѣ, направленномъ впередъ или назадъ труднѣе удерживаться въ положеніи при этомъ способѣ, такъ что уравновѣшиваніе руками въ передне-заднемъ направленіи является здѣсь особенно выгоднымъ. Понятно, что при упражненіяхъ въ элементахъ прыжка, производимыхъ, какъ сказано, въ четыре пріема, при чемъ самый прыжокъ не производится, эти движенія не имѣютъ только что указаннаго значенія; это значеніе они получаютъ только при самомъ прыжкѣ. При изученіи элементовъ эти пріемы усваиваются только для болѣе ловкаго выполненія ихъ во время прыжка.

Элементы простыхъ прыжковъ, производимыхъ каждой ногой отдѣльно.

Элементы этой формы прыжка производятся пятью пріемами: 1) устанавливаются на носки и передвигаютъ одну ногу на полъ-шага впередъ; 2) передвигаютъ другую ногу маятникообразно на шагъ впередъ, при чемъ конечности слегка сгибаются во всѣхъ суставахъ; 3) присѣдаютъ, приближая первую ногу ко второй, 4) подымаются, оставаясь на носкахъ; 5) возвращаются къ исходному положенію. Вмѣстѣ съ этими пріемами производится соотвѣтственное число движеній верхними конечностями: 1) руки остаются въ вертикальномъ положеніи; 2) руки съ согнутыми пальцами разгибаются въ плечевомъ суставѣ назадъ; 3) руки сгибаются кпереди въ плечевомъ суставѣ, и движеніе продолжается между плечевымъ поясомъ и туловищемъ до уровня плечъ; 4) разгибаются обратно назадъ; 5) приводятся къ исходному положенію. Обыкновенно при прыжкахъ четвертый пріемъ не производится и, прямо изъ горизонтальнаго, руки возвращаются къ исходному положенію, но это невыгодно, потому что легко потерять равновѣсіе, опускаясь на почву, когда тѣло инертно передвигается еще впередъ, въ особенности при прыжкѣ съ раздвинутыми колѣнями. Положеніе гораздо болѣе устойчиво и напряженіе меньше, если, во время инертнаго передвиженія туловища впередъ, разгибать верхнія конечности назадъ.

Всѣ приведенные пріемы, производимые нижними конечностями, составляютъ собственно элементы бѣга съ прибавленіемъ присѣданія, производимаго съ цѣлью уменьшенія толчковъ и сотрясеній въ моментъ, когда соприкасаются съ почвой и устанавливаются на ней. Этимъ прыжокъ отличается отъ бѣга, который состоитъ изъ ряда пріемовъ, повторяющихся послѣдовательно, между тѣмъ какъ прыжокъ этимъ оканчивается; но прыжки связаны, обыкновенно, съ гораздо большимъ напряженіемъ и болѣе точнымъ разъединеніемъ отдѣльныхъ моментовъ. Сгибаніе въ суставахъ нижнихъ конечностей при второмъ пріемѣ производится тѣмъ сильнѣе, чѣмъ по большей дугѣ производится слѣдующее вслѣдъ затѣмъ разгибаніе, т. е., чѣмъ на большее разстояніе перебрасывается тѣло. Эта связь понятна, такъ какъ большая дуга передвиженія тѣла требуетъ большей дуги разгибанія, а большая дуга разгибанія возможна при

большемъ предшествующемъ сгибаніи; къ этому понятно прибавляется еще степень напряженія, связанная съ самымъ сокращеніемъ; оно тѣмъ сильнѣе, чѣмъ съ большею силой тѣло перебрасывается.

То же самое происходитъ и при передвиженіи верхнихъ конечностей: конечность разгибается назадъ при второмъ пріемѣ для того, чтобы увеличить размахъ дуги при слѣдующемъ затѣмъ сгибаніи, а вмѣстѣ съ этимъ, чтобы съ большимъ размахомъ передвигать тѣло и перебрасывать его на большее разстояніе. Эти элементарныя упражненія производятся съ перемѣной ноги, которой прыжокъ начинается, чтобы пріучиться производить дѣйствіе, связанное съ большимъ напряженіемъ какъ одной, такъ и другой конечностью. Эти элементы производятся также двумя вышеприведенными способами, чтобы пріучиться производить ихъ какъ съ большей ловкостью, такъ и со большею силой, укрѣпляясь на почвѣ то съ меньшею, то съ большею опорой.

Элементы прыжка производятся какъ по направленію впередъ, такъ и въ одну и другую сторону, а также по направленію назадъ; пріемы во всѣхъ этихъ случаяхъ слѣдуютъ въ такомъ же порядкѣ, но только съ различіемъ въ направленіи. При передвиженіи въ сторону существуютъ слѣдующія видоизмѣненія вышеописанныхъ пріемовъ: въ первомъ пріемѣ устанавливаются на носки и передвигаютъ на полъ-шага въ сторону ногу со стороны, противоположной направленію передвиженія, перекрещивая неподвижную ногу спереди; при второмъ пріемѣ послѣдняя нога передвигается маятникообразно на шагъ въ ту же сторону позади первой ноги, при этомъ конечности также слегка сгибаются во всѣхъ суставахъ; при третьемъ пріемѣ, присѣдая, приводятъ первую ногу ко второй; послѣдніе два пріема производятся такъ же, какъ это описано раньше.

Элементы прыжка, направленнаго назадъ, отличаются такъ же только тремя первыми пріемами; при этомъ вмѣсто передвиженія въ первомъ пріемѣ ноги впередъ, она передвигается на полъ-шага назадъ; точно такъ же и во второмъ пріемѣ другая нога передвигается на шагъ назадъ, наконецъ, въ третьемъ пріемѣ, при присѣданіи, опять первая нога направляется назадъ. Понятно, что и здѣсь, какъ и при прыжкѣ въ сторону, движенія начинаются поочередно одною и другою ногой. Упраж-

ненія въ элементарныхъ движеніяхъ должны быть усвоены по возможности точнѣе; чѣмъ болѣе сознательно разъединяются эти элементы, и чѣмъ лучше изучены всѣ отдѣльные моменты ихъ, тѣмъ легче занимающійся въ состояніи справиться съ тѣми сложными дѣйствіями, которыя изъ этихъ элементовъ состоятъ.

Послѣ усвоенія элементовъ переходятъ къ прыжкамъ, которые могутъ производиться на мѣстѣ обѣими ногами одновременно впередъ, въ одну и другую сторону, назадъ. Кромѣ того при дальнѣйшихъ осложненіяхъ они могутъ производиться черезъ разстояніе, черезъ препятствіе и въ глубину.

Разсмотримъ всѣ эти виды прыжковъ отдѣльно.

Прыжки на мѣстѣ могутъ производиться на одной ногѣ или на двухъ ногахъ одновременно; въ послѣднемъ случаѣ упражненія производятся тѣми же пріемами, которые приведены при описаніи элементовъ прыжка, только къ этому прибавляется еще отталкиваніе отъ почвы подъ конецъ перваго пріема; оно является въ видѣ отдѣльнаго пріема, такъ что полный прыжокъ, производимый обѣими ногами одновременно, отличается отъ его элементовъ, изучаемыхъ предварительно, еще однимъ добавочнымъ пріемомъ, слѣдовательно, состоитъ изъ пяти пріемовъ, а не изъ четырехъ. Точно также самое движеніе рукъ состоитъ изъ пяти пріемовъ; такъ какъ сгибаніе рукъ впередъ и нѣсколько выше уровня плечъ увеличиваетъ дугу движенія, то оно должно производиться во время второго пріема, сопровождая самый прыжокъ; въ третьемъ пріемѣ, при присѣданіи, руки разгибаются назадъ для уравновѣшиванія тѣла и противодѣйствія его инертному передвиженію впередъ. Но такъ какъ прыжокъ и слѣдующее затѣмъ присѣданіе не разъединяются между собою, то второй и третій пріемы, т. е. самый прыжокъ и присѣданіе на почвѣ, соединяются въ одинъ общій и производятся поэтому также по счету четыре; если эти пріемы раздѣлить, то второй долженъ оканчиваться моментомъ соприкосновенія съ почвой носками, тогда третій пріемъ будетъ состоять только въ присѣданіи; точно также при соотвѣтственномъ пріемѣ, производимомъ руками, третій и четвертый пріемы только тѣмъ отличаются между собою, что при третьемъ пріемѣ руки разгибаются назадъ, а въ четвертомъ удерживаются въ разогнутомъ назадъ положеніи, такъ что

обыкновенно при производствѣ прыжка удерживаютъ счетъ четыре, потому что третій и четвертый пріемы не разъединяются рѣзко между собою, но сливаются. Пятый пріемъ — возвращеніе къ исходному положенію. Какъ элементы, такъ и самые прыжки производятся двумя вышеописанными способами: 1) съ тѣсно сжатыми колѣнями, голенями и стопами и 2) съ однѣми соприкасающимися пятками и разведенными носками и колѣнями. При совершенно одинаковой опытности и напряженіи занимающагося, прыжокъ на мѣстѣ по второму способу будетъ выше, такъ какъ, дѣйствуя при большей опорѣ (разведенные носки), можно выгоднѣе проявлять силу, нежели при малой опорѣ (соприкасающіяся стопы).

Прыжокъ на мѣстѣ не допускаетъ большихъ видоизмѣненій, поэтому выгодно примѣнять прыжокъ по второму способу для достиженія большаго разнообразія.

Прыжокъ въ сравненіи съ бѣгомъ отличается всегда большимъ напряженіемъ, съ которымъ приходится дѣйствовать, поэтому при такихъ упражненіяхъ необходимо помнить тѣ условія, которыя ограничиваютъ продолжительность быстраго бѣга, и о которыхъ въ свое время уже было сказано [1]). Такъ какъ это упражненіе связано съ большимъ напряженіемъ и сильными толчками и сотрясеніями, то приведенныя тамъ условія имѣютъ здѣсь тѣмъ большее значеніе. Какъ скоро въ организмѣ существуютъ какія-либо страданія, если стѣнки черепа или части грудной клѣтки рано окостенѣли, если брюшной прессъ или вообще мышечная система слабо развиты или же, наконецъ, трата, связанная съ такими упражненіями, недостаточно возстанавливается, то во всѣхъ подобныхъ случаяхъ это очень рѣзко обнаруживается при такихъ упражненіяхъ, какъ прыжки. Даже послѣ упражненія въ элементахъ прыжковъ дѣти часто жалуются на мышечную боль, а при слабой мышечной системѣ на боль въ суставахъ и въ концевыхъ частяхъ костей. Боли или колотья въ подреберьяхъ, одышка и сердцебіеніе и въ этомъ случаѣ являются, какъ и послѣ продолжительнаго бѣга. Это все указываетъ на степень напряженія, связаннаго съ этимъ упражненіемъ, а также на происходящую при этомъ въ организмѣ трату. Такъ какъ эти упраж-

[1] См. часть I, стр. 364—366.

ненія примѣняются обыкновенно въ началѣ періода возмужалости, а въ этомъ періодѣ происходятъ большія измѣненія въ сердцѣ и въ сосудистой системѣ молодого человѣка, то все это указываетъ на необходимость той постепенности и послѣдовательности, съ которыми эти упражненія должны примѣняться въ школѣ, и на то вниманіе, съ которымъ необходимо слѣдить за ученикомъ при назначеніи этихъ упражненій. Мышечныя боли, появляющіяся послѣ упражненія въ прыганіи, зависятъ отъ большого напряженія, съ которымъ мышцы при этомъ дѣйствуютъ. Большое напряженіе связано съ большой тратой; она настолько велика, что образующіеся при этомъ продукты разложенія не успѣваютъ уноситься кровообращеніемъ; накопляясь, они раздражаютъ мышечную ткань и вызываютъ болевыя ощущенія. При повтореніи этихъ упражненій приливъ усиливается, а потому накопившіеся продукты уносятся скорѣе и боли исчезаютъ. Боли въ суставахъ и концевыхъ частяхъ костей можно себѣ объяснить ослабленіемъ мышцъ отъ непосильной работы при общей слабости мышечной системы; вслѣдствіе этого уменьшается давленіе на самый суставъ, а вмѣстѣ съ этимъ и на существующіе здѣсь сосуды; отсюда, какъ послѣдствіе, является усиленное просачиваніе питательнаго вещества черезъ стѣнки сосудовъ и накопленіе его въ тканяхъ, и въ результатѣ болевыя ощущенія. Точно такимъ же образомъ можно объяснить и болевыя ощущенія въ концахъ длинныхъ костей на мѣстахъ сліянія концовъ съ тѣлами, гдѣ на мѣстѣ окостенѣнія, какъ извѣстно, сосуды сильно развиты и поэтому здѣсь, подъ вліяніемъ уменьшеннаго давленія со стороны мышечной системы, должны такъ же явиться болевыя ощущенія, какъ и въ суставахъ.

Всякая непомѣрная работа въ дѣтскомъ возрастѣ приводитъ къ страданіямъ, сопровождающимся болевыми ощущеніями въ мышцахъ, суставахъ и костяхъ. Такія страданія встрѣчаются очень часто у дѣтей школьнаго возраста, у однихъ, воспитанныхъ въ дѣтскихъ, въ особенности у дѣвочекъ такъ называемаго интеллигентнаго слоя общества, вслѣдствіе нарушенія постепенности и послѣдовательности, у другихъ вслѣдствіе непосильной или однообразной и утомительной работы — у дѣтей рабочаго класса. Такія явленія признаются врачами, безъ выясненія причинъ, за ревматическія

страданія и лечатся ими различными лекарственными веществами, между тѣмъ какъ опытъ показываетъ, что постепенное и послѣдовательное усиленіе дѣятельности и мышечной работы въ подобныхъ случаяхъ всегда возстанавливаетъ нормальныя условія давленія, а вмѣстѣ съ этимъ и здоровье страдающихъ частей. У дѣтей, воспитанныхъ въ дѣтскихъ, иногда уже отъ болѣе продолжительныхъ прогулокъ, необычныхъ для нихъ, являются болевыя ощущенія; это замѣчается также, когда въ школѣ ихъ заставляютъ бѣгать, прыгать и производить различныя упражненія, связанныя съ усиленнымъ, непривычнымъ для нихъ напряженіемъ. Въ этихъ случаяхъ врачи прибѣгаютъ къ лекарственнымъ веществамъ и запрещаютъ приведенныя упражненія, между тѣмъ какъ упражненія, производимыя съ полной постепенностью и послѣдовательностью всегда въ такихъ случаяхъ приводятъ къ возстановленію здоровья и являются единственнымъ средствомъ вполнѣ разумнымъ, если только эти упражненія точно приспособлены къ степени силъ и развитія занимающагося и его умѣнью распоряжаться этими силами.

Недостатокъ теоретическаго изученія органовъ движенія и выясненія ихъ отношенія ко всѣмъ проявленіямъ живого организма, мертвое описаніе мертваго тѣла при изученіи человѣческаго организма вмѣсто теоретическаго выясненія связи, существующей между формой и ея отправленіемъ, заставляетъ врача прибѣгать къ различнымъ фармацевтическимъ средствамъ, безъ выясненія причинной связи между замѣчаемымъ явленіемъ и примѣняемымъ средствомъ.

При прыжкѣ на мѣстѣ одновременно обѣими ногами упражняются не только сгибающія и разгибающія мышцы верхнихъ и нижнихъ конечностей, но также дѣятельно участвуютъ мышцы спины и брюшного пресса, для развитія которыхъ эти упражненія очень выгодны. Точно также участвуютъ при этихъ упражненіяхъ мышцы плечевого пояса и верхнихъ конечностей, такъ что они вполнѣ содѣйствуютъ гармоническому развитію тѣла. Мышцы брюшного пресса и спины содѣйствуютъ главнымъ образомъ удерживанію туловища въ стройномъ вертикальномъ положеніи и уравновѣшиваютъ тѣло около центра его тяжести. Можно дѣятельность этихъ мышечныхъ группъ усилить еще тѣмъ, что укрѣпляютъ верхнія конечности на

поясницѣ такъ, какъ это дѣлается при учебномъ бѣгѣ. Въ систематическомъ курсѣ такія видоизмѣненія въ дѣйствіяхъ производятся, понятно не съ санитарною цѣлью, а исключительно съ образовательною, чтобы научить занимающихся управлять и владѣть всѣми мышечными аппаратами своего тѣла. Боли и колотья въ подреберьяхъ, какъ въ правомъ, такъ и въ лѣвомъ, появляющіяся при упражненіи въ прыганіи, такъ же, какъ при бѣгѣ, прямо указываютъ на участіе въ этихъ упражненіяхъ брюшного пресса. Боли эти являются, какъ уже сказано при бѣгѣ, либо отъ слабости брюшныхъ мышцъ, недостаточно удерживающихъ въ положеніи содержимое брюшной и тазовой полостей, либо отъ болѣзненнаго увеличенія органовъ, находящихся въ этихъ полостяхъ. Нарушеніе въ соотношеніи между стѣнками брюшной полости и содержимымъ допускаетъ сотрясеніе этихъ органовъ, раздраженіе идущихъ къ нимъ нервовъ, сопровождающееся болѣзненными ощущеніями. Появленіе одышки послѣ упражненія въ прыганіи, хотя встрѣчается относительно рѣже, зависитъ обыкновенно отъ слабаго развитія дыхательныхъ мышцъ или отъ страданій, существующихъ въ дыхательныхъ органахъ и связанныхъ съ пониженіемъ ихъ дѣятельности. Такъ какъ трата при этихъ упражненіяхъ, зависящая отъ напряженія мышцъ, довольно велика, то, понятно, и дыхательными органами должно выноситься больше продуктовъ разложенія, и послѣдніе должны замѣняться годными веществами. Если же дыхательныя мышцы слабы, или дѣятельность дыхательныхъ органовъ понижена, то при усиленной тратѣ не происходитъ соотвѣтственнаго возстановленія, вслѣдствіе чего является одышка. То же самое относится и къ сердцебіенію; оно является подъ вліяніемъ усиленной работы, связанной съ большимъ напряженіемъ и сильнымъ возбужденіемъ. Всѣ эти явленія необходимо принять во вниманіе и считаться съ ними.

Упражненіе въ прыганіи на одной ногѣ на мѣстѣ. При этомъ упражненіи одна нога согнута въ колѣнномъ суставѣ подъ прямымъ угломъ или же она выпрямлена и нѣсколько отведена въ сторону, и прыжокъ производится только другой ногой. Этотъ видъ прыжка только тѣмъ и отличается отъ прыжка обѣими ногами, что здѣсь все производится одной ногой, вслѣдствіе чего сила прыжка меньше, а напряженіе

больше. Если онъ производится при одинаковыхъ условіяхъ съ предыдущимъ, то тѣло поднимается на меньшую высоту. Эти упражненія примѣняются, какъ увидимъ послѣ, при нѣкоторыхъ играхъ; они пріучаютъ управлять отдѣльно каждой ногой, при увеличенномъ напряженіи.

Упражненіе въ прыганіи съ мѣста обѣими ногами одновременно.

При этомъ упражненіи прыжки производятся впередъ, въ одну и другую сторону и назадъ. Здѣсь различаются всѣ тѣ же пріемы, что и при прыжкѣ на мѣстѣ. При прыжкѣ впередъ отличіе состоитъ въ томъ, что отталкиваются отъ почвы не прямо кверху, какъ въ предыдущемъ случаѣ, а кверху и кпереди. Точно также при первомъ пріемѣ верхними конечностями нѣсколько увеличиваютъ разгибаніе назадъ, а при второмъ, при сгибаніи доводятъ руки не выше уровня плечъ, въ третьемъ пріемѣ руки такъ же, какъ и при первомъ, нѣсколько больше разгибаются назадъ. При прыжкѣ какъ въ одну, такъ и въ другую сторону во второмъ пріемѣ тѣло отталкиваютъ отъ почвы и направляютъ въ сторону, при чемъ самый толчекъ производятъ носками, опираясь сильнѣе тѣмъ краемъ стопы, въ сторону котораго тѣло передвигается. Въ первомъ пріемѣ при прыжкѣ въ сторону руки не разгибаются, какъ въ предыдущемъ случаѣ, но отводятся въ сторону, противоположную направленію прыжка. Во второмъ пріемѣ верхнія конечности дугообразно переводятся въ сторону прыжка и доводятся до уровня плечъ; при третьемъ пріемѣ руки возвращаются къ положенію, принимаемому въ первомъ пріемѣ. При прыжкѣ назадъ тѣло отталкивается отъ почвы вверхъ и назадъ, при чемъ носки стопъ, производя отталкиваніе, дѣйствуютъ, главнымъ образомъ, задними своими частями. Верхнія конечности при первомъ пріемѣ сгибаются впередъ, а затѣмъ во второмъ пріемѣ дугообразно назадъ, нѣсколько не доходя до уровня плечъ; при третьемъ пріемѣ руки возвращаются обратно до положенія, принимаемаго въ первомъ пріемѣ. Вообще во всѣхъ этихъ видахъ прыжковъ съ мѣста отталкиваются отъ почвы, главнымъ образомъ, тѣми частями носковъ, въ сторону которыхъ прыжокъ производится. Точно также и руки направляются первоначально нѣсколько въ сторону, противоположную направленію прыжка, чтобы затѣмъ, во время

самаго прыжка быстрымъ движеніемъ содѣйствовать большей дугѣ передвиженія тѣла. При сравненіи этихъ четырехъ видовъ прыжковъ между собою оказывается, что относительно легче и скорѣе усваиваются прыжки впередъ, труднѣе—въ сторону, а всего труднѣе—назадъ. Это объясняется участіемъ зрительныхъ впечатлѣній и большей привычкой передвигаться впередъ, чѣмъ въ сторону и назадъ. При разгибаніи нижнихъ конечностей во время самаго прыжка, когда, смотря по направленію, должны сильнѣе дѣйствовать однѣ или другія части разгибающаго аппарата, понятно, тѣ части, которыя чаще упражнялись, будутъ дѣйствовать сильнѣе и ими легче управлять. Поэтому то и прыжокъ кпереди производится легче. Дѣйствія въ видѣ прыжковъ въ сторону и назадъ одинаково непривычны, поэтому ихъ труднѣе производить, но при прыжкѣ въ сторону получается больше зрительныхъ впечатлѣній, вслѣдствіе чего прыжокъ въ сторону требуетъ относительно меньшаго вниманія, чѣмъ прыжокъ назадъ, вслѣдствіе чего послѣдній производится всего труднѣе. Какое значеніе имѣютъ зрительныя впечатлѣнія при всѣхъ подобныхъ дѣйствіяхъ всего нагляднѣе можно видѣть, наблюдая больныхъ, страдающихъ пониженіемъ чувствительности нижнихъ конечностей; такіе больные могутъ ходить и даже довольно хорошо при обыкновенныхъ условіяхъ, но малѣйшее болѣзненное состояніе, даже въ видѣ насморка, душевной тревоги или усталости сейчасъ же отзывается на правильности ихъ походки. Но и при благопріятныхъ условіяхъ стоитъ заставить ихъ ходить съ закрытыми глазами, идти въ сторону, не оборачивая тѣла въ томъ же направленіи или идти назадъ, и они совершенно не въ состояніи сдѣлать этого; въ особенности ихъ затрудняетъ ходьба съ закрытыми глазами назадъ. Даже движеніе впередъ въ видѣ бѣга для нихъ трудно, т. е. ихъ затрудняетъ всякое увеличеніе напряженія при ихъ дѣйствіяхъ, а также уменьшеніе участія зрительныхъ впечатлѣній, съ которыми обыкновенно ассоціируются дѣйствія. Все сказанное можетъ служить основаніемъ для оцѣнки и опредѣленія степени трудности выполненія различныхъ видовъ приведенныхъ прыжковъ.

Всѣ эти прыжки производятся въ школѣ рядами обоими вышеприведенными способами расположенія отдѣльныхъ частей нижнихъ конечностей: колѣнъ, голеней, стопъ. Эти упраж-

ненія рядами начинаются первоначально по счету четыре, а затѣмъ повторяются съ постепенно увеличивающейся скоростью по метроному. Начинаютъ, обыкновенно, со скорости тридцати движеній въ минуту и доходятъ до скорости девяноста и даже ста движеній въ минуту. Послѣдовательно увеличиваютъ также и число производимыхъ прыжковъ. Число каждаго вида этихъ прыжковъ, производимыхъ рядами, можетъ доходить до десяти, затѣмъ съ увеличеніемъ скорости число ихъ уменьшается сначала и потомъ снова увеличивается до десяти. Кромѣ этого увеличеніе напряженія при этихъ упражненіяхъ достигается еще отягощеніемъ гирями, палками и различными другими предметами, о которыхъ было сказано выше, при чемъ вѣсъ ихъ увеличивается съ полною постепенностью и послѣдовательностью.

Простые прыжки, производимые каждой ногой отдѣльно.

Здѣсь такъ же, какъ въ описанномъ видѣ прыжка, къ элементамъ простого прыжка, производимымъ каждой ногой отдѣльно, прибавляется отталкиваніе отъ почвы, при посредствѣ котораго тѣло перебрасывается черезъ разстояніе; слѣдовательно здѣсь также прибавляется пріемъ между вторымъ и третьимъ пріемами вышеописанныхъ элементовъ. При прыжкѣ во второмъ пріемѣ передвигаютъ ногу маятникообразно на шагъ впередъ, при чемъ слегка сгибаютъ другую ногу во всѣхъ суставахъ; въ слѣдующемъ пріемѣ разгибаютъ послѣднюю конечность во всѣхъ ея суставахъ, этимъ отталкиваются отъ почвы и сообщаютъ тѣлу движеніе по воздуху, пока носкомъ маятникообразно передвинутой ноги не коснутся почвы; въ этомъ состоитъ добавочный пріемъ. Затѣмъ слѣдуетъ присѣданіе со сближенными конечностями, разгибаніе конечностей во всѣхъ суставахъ и послѣдній, шестой пріемъ — возвращеніе къ исходному положенію. Точно также къ движеніямъ верхнихъ конечностей, сопровождающимъ приведенные пріемы, прибавляется одно. Во время прыжка производится сгибаніе рукъ кпереди до уровня плечъ; въ слѣдующемъ пріемѣ, при соприкосновеніи носка стопы съ почвою, руки разгибаются дугообразно назадъ; при разгибаніи ногъ, стоя на носкахъ, руки удерживаютъ въ разогнутомъ назадъ положеніи и только въ послѣднемъ, шестомъ пріемѣ онѣ приводятся обратно къ исходному положенію.

Теоретически эти пріемы строго различаются, на практикѣ ихъ соединяютъ въ пять пріемовъ, какъ и при элементахъ прыжка. Ихъ можно производить даже по счету четыре. Въ послѣднемъ случаѣ первый пріемъ будетъ состоять въ установливаніи на носкахъ, въ передвиженіи одной ноги на полшага и легкомъ сгибаніи этой ноги во всѣхъ суставахъ: второй пріемъ — прыжокъ и маятникообразное передвиженіе другой ноги, третій пріемъ — присѣданіе и послѣдній — возвращеніе къ исходному положенію. Соотвѣтственно этому и верхнія конечности въ первомъ пріемѣ разгибаются нѣсколько назадъ; во второмъ—сгибаются кпереди до уровня плечъ; въ третьемъ—разгибаются назадъ до положенія, принятаго въ первомъ пріемѣ; въ четвертомъ — возвращаются къ исходному положенію. Эта форма прыжка производится также впередъ, въ одну и другую сторону и назадъ. Прыжокъ впередъ уже описанъ, онъ производится также двумя вышеописанными способами: со сближенными или съ раздвинутыми носками стопъ. Прыжки, производимые каждой ногой отдѣльно и направленные въ сторону, состоятъ изъ тѣхъ же пріемовъ, которые описаны при элементахъ этого вида прыжковъ; къ нимъ прибавляется только отталкиваніе отъ почвы и самый прыжокъ. Эти движенія производятся той ногой, которая раньше переставляется въ сторону, поэтому при перемѣщеніи въ сторону она слегка сгибается во всѣхъ суставахъ, затѣмъ, разгибаясь, отталкиваетъ тѣло отъ почвы, при чемъ оно перебрасывается въ сторону; одновременно съ этимъ другая нога передвигается маятникообразно въ сторону первой и вмѣстѣ съ ней устанавливается на почвѣ. При этомъ верхнія конечности повторяютъ всѣ тѣ же движенія, которыя раньше были описаны при элементахъ этой формы прыжка; онѣ передвигаются въ сторону для увеличенія размаха и затѣмъ обратно для уравновѣшиванія надъ укрѣпленною точкой и противодѣйствія инертному передвиженію туловища въ сторону.

Прыжки назадъ, производимые каждой ногой отдѣльно, состоятъ изъ тѣхъ же пріемовъ, какъ и описанные раньше элементы этого вида прыжка, только здѣсь прибавляется отталкиваніе отъ почвы и самый прыжокъ; послѣдній производится отставленной назадъ и слегка согнутою во всѣхъ суставахъ ногою; во время перебрасыванія тѣла назадъ другая нога

маятникообразнымъ движеніемъ назадъ приближается къ первой и вмѣстѣ съ нею устанавливается на почвѣ. Вмѣстѣ съ этимъ видоизмѣненіемъ въ передвиженіи ногъ производится и соотвѣтственное видоизмѣненіе въ движеніяхъ верхнихъ конечностей: согнутыя первоначально нѣсколько впереди конечности передвигаются дугообразно назадъ во время самаго прыжка, а къ концу упражненія возвращаются къ исходному положенію. Эти упражненія также отличаются между собою по силѣ и напряженію, съ которыми они производятся. Прыжокъ въ сторону, въ особенности же назадъ, несомнѣнно труднѣе, чѣмъ прыжокъ впередъ, что объясняется тѣми же причинами, которыя были приведены раньше. Всѣ эти виды простыхъ прыжковъ, производимыхъ каждой ногой отдѣльно, должны исполняться какъ по одному, такъ и по другому способу.

Послѣ изученія главныхъ видовъ простыхъ прыжковъ переходятъ къ изученію прыжковъ черезъ препятствіе, черезъ разстояніе и въ глубину. Такъ какъ всегда слѣдуетъ начинать съ болѣе легкаго и переходить къ болѣе трудному, систематически связывая послѣдующія дѣйствія съ предыдущими, то слѣдовало бы переходить отъ только что описанныхъ формъ простыхъ прыжковъ къ прыжкамъ въ глубину, при которыхъ тѣло спускается по тяжести. Кромѣ того прыжки черезъ разстояніе требуютъ гораздо большаго напряженія, тѣмъ болѣе что, какъ это еще будетъ дальше сказано, чѣмъ черезъ большее разстояніе прыжокъ производится, тѣмъ острѣе уголъ, подъ которымъ нога отталкивается отъ почвы, а чѣмъ острѣе уголъ при приложеніи силъ, тѣмъ труднѣе ихъ проявить и съ тѣмъ большимъ напряженіемъ такія дѣйствія производятся. Все же, несмотря на это, прыжокъ въ глубину можетъ производиться только послѣ изученія прыжка черезъ препятствіе и черезъ разстояніе и потому именно, что прыжокъ въ глубину требуетъ большаго умѣнья уменьшать толчки и сотрясенія при соприкосновеніи съ почвою, такъ какъ иначе послѣдніе будутъ вредно вліять на здоровье занимающагося. Разберемъ поэтому послѣдовательно прыжки черезъ препятствіе, черезъ разстояніе и въ глубину. Всѣ эти формы упражненій производятся обѣими ногами одновременно и каждой отдѣльно, безъ разбѣга и съ разбѣгомъ по обоимъ вышеприведеннымъ способамъ.

1) *Прыжокъ черезъ препятствіе.* Для этого прыжка обыкновенно служитъ препятствіемъ веревка, натянутая на двухъ вышеописанныхъ стойкахъ, на которыхъ и обозначена высота ея надъ почвой. При примѣненіи всѣхъ аппаратовъ необходимо помнить, что дѣйствія, производимыя на нихъ, легко ассоціируются съ самыми аппаратами и превращаются въ простые пріемы, не имѣющіе общеобразовательнаго значенія. Это относится въ особенности къ трамплинамъ и къ чехламъ, которые надѣваются на среднюю часть веревки. Первый употребляется для обозначенія мѣста, отъ котораго приходится отталкиваться, а послѣдній употребляется для обозначенія мѣста на веревкѣ, черезъ которое слѣдуетъ перепрыгнуть. Пріучившись къ этимъ значкамъ, занимающійся ассоціируетъ съ ними свои дѣйствія такъ, что безъ нихъ теряется и не въ состояніи произвести требуемаго. При такихъ условіяхъ онъ не пріучается сознательно производить дѣйствія съ опредѣленнымъ напряженіемъ и опредѣленными частями своего тѣла; въ лучшемъ случаѣ онъ пріучается только производить прыжокъ опредѣленной формы. Обыкновенно говорятъ, что какъ трамплинъ, такъ и чехолъ на веревкѣ необходимы вначалѣ, чтобы занимающійся скорѣе пріучился производить прыжокъ правильно; кромѣ того, относительно трамплина указываютъ, что упругость доски усиливаетъ толчокъ и этимъ содѣйствуетъ увеличенію прыжка. Относительно перваго мнѣнія необходимо помнить то психологическое положеніе, что первоначальный видъ усвоеннаго дѣйствія всего глубже запечатлѣвается и легко обращается въ привычку человѣка. Отъ такой привычки впослѣдствіи трудно освободиться, и требуется много настойчивости и силъ, чтобы отдѣлаться отъ нея. Поэтому во всякомъ систематическомъ курсѣ необходимо избѣгать усвоенія такихъ привычекъ, отъ которыхъ впослѣдствіи пришлось бы освобождаться. Что касается до усиленія толчка, получаемаго при посредствѣ трамплина, то это можетъ быть выгодно для акробата или вообще для техника, промышляющаго такими дѣйствіями, но не примѣнимо въ школѣ, гдѣ при всѣхъ занятіяхъ должны преслѣдоваться только общеобразовательныя цѣли. Всѣ дѣйствія занимающагося должны усваиваться вполнѣ сознательно и производиться безъ всякихъ внѣшнихъ прибавочныхъ моментовъ. На основаніи всего ска-

заннаго трамплинъ и чехолъ на веревкѣ совершенно непригодны при первоначальномъ изученіи прыжка. Когда прыжокъ усвоенъ уже вполнѣ, то трамплинъ можетъ быть примѣненъ только при видоизмѣненіи прыжковъ и именно, чтобы пріучить занимающихся производить свои дѣйствія при различныхъ видоизмѣненіяхъ плотности и упругости почвы. Точно также прыжокъ черезъ препятствіе не долженъ производиться только черезъ веревку, но черезъ самые разнообразные предметы, что всего выгоднѣе достигается, какъ увидимъ послѣ, при играхъ. Прыжокъ черезъ препятствіе производится первоначально съ мѣста обѣими ногами одновременно. Для такого прыжка веревка располагается на уровнѣ колѣнъ занимающагося, слѣдовательно, для 12—13-лѣтняго возраста веревка натягивается обыкновенно на высотѣ отъ 20 до 25 сантиметровъ. Переходъ отъ прыжка на мѣстѣ къ прыжку съ мѣста впередъ и къ прыжку черезъ препятствіе представляетъ полную постепенность, если послѣднюю форму прыжка начинать черезъ препятствіе только что приведенной высоты, такъ какъ простой прыжокъ на мѣстѣ или съ мѣста у дѣтей 12—13-лѣтняго возраста доходитъ, обыкновенно, до 15—18 сантиметровъ. Прыжки черезъ препятствіе, производимые каждой ногой отдѣльно, начинаются также прыжкомъ впередъ черезъ веревку, расположенную на высотѣ 20—25 сантиметровъ и производятся обоими вышеприведенными способами расположенія стопъ и колѣнъ. Послѣ изученія элементовъ прыжка переходятъ къ упражненіямъ въ прыжкѣ безъ разбѣга, а затѣмъ уже къ прыжку съ разбѣгомъ. Какъ при изученіи элементовъ прыжка, такъ и въ прыжкѣ черезъ препятствіе, производится ли онъ каждой ногой отдѣльно или обѣими вмѣстѣ, переходятъ отъ прыжка впередъ къ прыжку въ одну и другую сторону и назадъ. Выше уже было выяснено, чѣмъ эти прыжки отличаются другъ отъ друга какъ относительно выполненія, такъ и сравнительной ихъ трудности; все вышесказанное вполнѣ примѣнимо ко всѣмъ соотвѣтственнымъ формамъ прыжка черезъ препятствіе. Поэтому и при послѣднемъ видѣ прыжка всего легче—прыжокъ впередъ, труднѣе—въ сторону и всего труднѣе назадъ. Прыжокъ на мѣстѣ, какъ уже сказано раньше, производится легче и выше обѣими ногами одновременно, чѣмъ при отталкиваніи каждой ногой отдѣльно,

но нельзя сказать того же относительно прыжка впередъ черезъ препятствіе; въ послѣднемъ случаѣ, отталкиваясь каждой ногой отдѣльно, передъ отталкиваніемъ и въ моментъ отталкиванія передвигаютъ дугообразно другую ногу, слѣдовательно, при такомъ прыжкѣ всегда существуетъ размахъ, который содѣйствуетъ болѣе выгодному передвиженію тѣла, т. е. оно перебрасывается черезъ большую высоту. Вообще прыжокъ черезъ препятствіе съ отталкиваніемъ одной ногой всегда отличается большею ловкостью; при отталкиваніи опора меньше, напряженіе, съ которымъ производится прыжокъ, относительно больше, но онъ производится съ большею быстротой и точностью; между тѣмъ какъ при прыжкѣ обѣими ногами опора больше, онъ требуетъ меньшаго напряженія, его можно производить съ относительно большею силой, но съ меньшей быстротой и точностью. Всѣ эти выводы основаны на общихъ положеніяхъ, касающихся значенія опоры для дѣятельности всѣхъ органовъ движенія [1]). Выводы эти вполнѣ подтверждаются при повѣркѣ ихъ на практикѣ и на основаніи ихъ вполнѣ уясняется значеніе приводимыхъ здѣсь видовъ прыжковъ. Такъ какъ изученіе предмета начинаютъ съ дѣйствій, связанныхъ съ меньшимъ напряженіемъ и затѣмъ уже переходятъ къ дѣйствіямъ, требующимъ большаго напряженія, то прыжки впередъ черезъ препятствіе производятся первоначально обѣими ногами, а потомъ каждой ногой отдѣльно. Точно также эти упражненія производятся первоначально съ раздвинутыми носками и колѣнями, а затѣмъ со сближенными. Послѣ прыжковъ черезъ препятствіе впередъ каждой ногой отдѣльно, переходятъ къ прыжкамъ въ сторону и назадъ. При прыжкѣ черезъ препятствіе въ сторону примѣняются всѣ тѣ пріемы, какъ при соотвѣтственныхъ элементахъ и простыхъ прыжкахъ съ мѣста. Поэтому для такого прыжка въ сторону становятся къ веревкѣ то однимъ, то другимъ бокомъ и производятъ эти упражненія первоначально обѣими ногами, а затѣмъ каждой ногой отдѣльно. Такъ какъ при такой формѣ прыжка зрительныя впечатлѣнія участвуютъ менѣе, и при отталкиваніи отъ почвы сильнѣе напираютъ на ту часть опоры, въ сторону которой прыжокъ производится, то поэтому опора

[1]) П. Лесгафтъ. Основы теоретической анатоміи, ч. I, стр. 249—264.

здѣсь относительно меньше, чѣмъ при прыжкѣ впередъ, напряженіе, слѣдовательно, больше, а также больше и связанная съ нимъ трата. Вслѣдствіе этого самый прыжокъ начинается черезъ препятствіе, расположенное на высотѣ отъ 15 до 20 сантиметровъ; производится этотъ прыжокъ первоначально обѣими ногами одновременно, а затѣмъ каждой отдѣльно поочереди; производятся эти прыжки какъ по одному, такъ и по другому способу расположенія носковъ и колѣнъ. При всѣхъ этихъ прыжкахъ производятся движенія руками, соотвѣтствующія вышеописаннымъ пріемамъ. Прыжки черезъ препятствіе назадъ представляютъ самую трудную форму прыжковъ. При производствѣ ихъ занимающійся не получаетъ зрительныхъ впечатлѣній со стороны преодолѣваемаго имъ препятствія, поэтому онъ можетъ руководствоваться только однимъ мышечнымъ ощущеніемъ, такъ какъ раньше, преодолѣвая препятствіе, онъ пріучился дѣйствовать съ извѣстнымъ напряженіемъ, связаннымъ съ опредѣленнымъ чувствованіемъ. При прыжкѣ назадъ ему извѣстна высота и онъ, на основаніи своего опыта, долженъ преодолѣть данное препятствіе безъ участія зрительныхъ впечатлѣній. Кромѣ того онъ при ходьбѣ, бѣгѣ, вообще при привычныхъ ему передвиженіяхъ пріучался отталкиваться передней частью опоры. При этой же формѣ прыжка онъ, напротивъ того, долженъ дѣйствовать главнымъ образомъ задней частью носковъ и стопъ. Все это затрудняетъ упражненіе и требуетъ бо́льшаго вниманія при дѣйствіяхъ. Поэтому при этой формѣ прыжка веревка натягивается первоначально на высотѣ отъ 12 до 15 сантиметровъ. Верхнія конечности участвуютъ такъ же при этой формѣ прыжка, какъ и при простой формѣ прыжка съ мѣста назадъ; производится онъ обѣими ногами вмѣстѣ, каждой ногой отдѣльно, по одному и другому способу расположенія носковъ и колѣнъ.

Осложненіе прыжковъ черезъ препятствіе.

Чтобы увеличить напряженіе при прыжкахъ черезъ препятствіе увеличиваютъ: 1) число прыжковъ, 2) высоту препятствія, 3) производятъ прыжокъ съ разбѣгомъ, 4) увеличиваютъ скорость прыжковъ, 5) видоизмѣняютъ положеніе рукъ, 6) плотность почвы и 7) производятъ прыжки съ отягощеніемъ.

Число прыжковъ постепенно увеличивается совершенно такъ же, какъ это дѣлается при всѣхъ вышеописанныхъ упраж-

неніяхъ. Начинаютъ съ двухъ-трехъ прыжковъ и, чтобы не утомить однообразіемъ упражненій, переходятъ отъ одной формы прыжка къ другой, видоизмѣняютъ способъ, какимъ прыжокъ производится, а затѣмъ ужъ постепенно увеличиваютъ число прыжковъ каждаго отдѣльнаго вида и формы, но не производя, обыкновенно, болѣе 10-ти однородныхъ прыжковъ подрядъ.

Начиная различные виды прыжковъ черезъ обозначенную уже высоту, увеличиваютъ ее послѣ извѣстнаго увеличенія числа прыжковъ. Увеличеніе высоты производится обыкновенно на 5 сантиметровъ при прыжкахъ впередъ и на 3 сантиметра при прыжкахъ въ сторону и назадъ. Обыкновенно различаютъ прыжокъ до колѣна, или начальный прыжокъ, до середины бедра занимающагося, до паха, до ложныхъ реберъ. Это все прыжки безъ разбѣга. Наибольшая высота такихъ прыжковъ для молодыхъ людей школьнаго возраста равняется 1,255 м. (4′) и доводится даже до 1,412 м. ($4^1/_2$′); но необходимо помнить, что до такой значительной высоты слѣдуетъ доходить очень осторожно, постоянно принимая въ расчетъ степень физическаго развитія молодого человѣка и условія возстановленія траты, связанной съ производимой имъ работой.

Нѣтъ необходимости доводить прыжки до большой высоты, важнѣе добиваться точности ихъ выполненія и вообще умѣнья со стороны занимающагося *сознательно* производить то, что отъ него требуется; онъ долженъ знать очень точно всѣ условія, при которыхъ дѣйствуетъ; поэтому для провѣрокъ ему ставятъ самыя разнообразныя препятствія, и онъ долженъ умѣть опредѣлять ихъ высоту, при помощи произведеннаго имъ прыжка, руководствуясь при этомъ опредѣленіи мышечнымъ ощущеніемъ. При подобныхъ провѣркахъ требуется опредѣленіе высоты не только при помощи одного прыжка впередъ, но это опредѣленіе должно производиться всякими видами и формами прыжка. Точно также онъ долженъ быть въ состояніи опредѣлять высоту прыжка, производимаго кѣмъ-либо другимъ въ его присутствіи. При правильномъ прыжкѣ требуется точное и опредѣленное положеніе ногъ и рукъ, а также вполнѣ прямое положеніе туловища въ продолженіе всего прыжка. Обыкновенно въ самый моментъ прыжка задерживаютъ дыханіе, чтобы усиленнымъ сжатіемъ брюшного

пресса удерживать внутренности въ болѣе тѣсномъ соприкосновеніи и этимъ предупредить боли въ подреберьяхъ или вообще въ различныхъ частяхъ туловища, которыя являются какъ послѣдствія толчковъ и сотрясеній, связанныхъ съ этими упражненіями. При нормальныхъ условіяхъ, т. е. при вполнѣ гармоничномъ развитіи тѣла занимающагося и полной постепенности и послѣдовательности осложненія производимыхъ упражненій, а также при соотвѣтственномъ возстановленіи траты, связанной съ этими упражненіями, нѣтъ необходимости задерживать дыханіе. Такое задерживаніе дыханія составляетъ рефлекторное явленіе и указываетъ на степень напряженія, съ которою дѣйствіе производится; оно наблюдается у акробатовъ и техниковъ, занимающихся физическими упражненіями. Задержка дыханія происходитъ у нихъ, потому что они упражняются съ цѣлью состязанія, при чемъ напряженіе доводится до крайняго предѣла и дѣйствія оцѣниваются обыкновенно результатомъ, а не частностями упражненія; все это не имѣетъ мѣста при занятіяхъ съ общеобразовательной цѣлью; въ послѣднемъ случаѣ дѣйствія должны производиться при вполнѣ нормальныхъ отправленіяхъ организма. При прыжкѣ движенія не должны быть рѣзки, ноги не должны переводиться черезъ препятствіе бокомъ, вообще, всѣ движенія должны производиться легко, безъ напряженія и вполнѣ правильно.

Увеличеніе прыжка при посредствѣ разбѣга должно идти также соотвѣтственно цѣли. Для этого разбѣгъ не долженъ быть слишкомъ великъ, чтобы не тратить на него непроизводительно силы. Сначала дѣлаются медленные и короткіе шаги, а затѣмъ они постепенно ускоряются и нѣсколько увеличиваются, чтобы скоростью и величиною шага увеличить и высоту прыжка. Большое увеличеніе шага невыгодно для момента отталкиванія отъ почвы; сила отталкиванія уменьшается, потому что чѣмъ больше шагъ при бѣгѣ, тѣмъ меньше уголъ отталкиванія, и вслѣдствіе этого нога больше скользитъ по почвѣ, дѣйствуя по касательной относительно послѣдней. При такомъ разбѣгѣ необходимо, поэтому, умѣть глазомѣромъ опредѣлять величину и скорость шага въ соотношеніи съ разстояніемъ, которое приходится преодолѣвать, а также намѣтить точно мѣсто отталкиванія для достиженія опредѣленной высоты прыжка. При упражненіяхъ разбѣгъ начинается однимъ ша-

гомъ, затѣмъ число ихъ увеличивается, но не должно превышать десяти. Только при сложныхъ прыжкахъ число шаговъ доходитъ до 12-ти и ни въ какомъ случаѣ не должно превышать 16-ти. Во время разбѣга при прыжкахъ черезъ препятствіе занимающійся съ увеличеніемъ скорости наклоняетъ тѣло впередъ, чтобы затѣмъ дугообразно перебросить его черезъ препятствіе. Это невыгодно, потому что требуетъ лишнихъ силъ, чтобы подъ конецъ прыжка удерживать тѣло въ равновѣсіи; въ особенности не слѣдуетъ при этомъ сгибать дугообразно спину, а необходимо держать ее совершенно прямо. Въ послѣднемъ случаѣ самое дѣйствіе требуетъ большаго вниманія и производится съ большимъ участіемъ со стороны занимающагося, что именно и важно при всѣхъ подобныхъ упражненіяхъ. При прыжкѣ съ разбѣгомъ высота прыжка увеличивается, при чемъ различаютъ прыжки: до уровня подсердечной ямки (подъ ложечкой), до уровня плечъ, до уровня подбородка, до уровня глазъ и до высоты собственнаго роста. Здѣсь можно повторить только то, что уже сказано выше; нѣтъ нужды заставлять ученика школьнаго возраста прыгать высоко, но необходимо требовать, чтобы производимыя дѣйствія выполнялись правильно и точно.

Скорость, съ которой самый прыжокъ производится, имѣетъ также свое значеніе, пріучая распредѣлять работу по времени, т. е. связывать степень напряженія, а слѣдовательно и мышечное ощущеніе, съ нимъ соединенное, съ количествомъ времени, потребнымъ для данной работы. Когда упражненія производятся по метроному, необходимо, чтобы скорость его (время одного колебанія) была извѣстна занимающимся; моментъ отталкиванія отъ почвы долженъ совпадать съ ударомъ маятника метронома. Начинаются упражненія со скорости 30 движеній въ минуту и постепенно и послѣдовательно увеличиваются до скорости 60 движеній въ минуту. Эта форма осложненія должна также усваиваться такимъ образомъ, что требуютъ производить самыя упражненія съ извѣстной скоростью, а затѣмъ пускаютъ въ ходъ съ соотвѣтственной скоростью метрономъ, удары котораго должны совпадать съ моментомъ отталкиванія.

Съ другой стороны занимающійся долженъ умѣть опредѣлить скорость своего прыжка или чужого, при которомъ онъ

присутствуетъ, наконецъ скорость, съ которою дѣйствуетъ метрономъ.

Выше уже было описано положеніе рукъ соотвѣтственно отдѣльнымъ пріемамъ прыжка; въ одномъ случаѣ движеніе рукъ содѣйствуетъ большему размаху тѣла при прыжкѣ, въ другомъ — ихъ перемѣщеніе противодѣйствуетъ инертному поступательному движенію тѣла впередъ и помогаетъ уравновѣшивать его на почвѣ. Въ видѣ осложненія прыжка верхнія конечности можно держать неподвижно; для этого ихъ оставляютъ либо въ вертикальномъ положеніи въ продолженіе всего прыжка, или ихъ складываютъ на поясницѣ, какъ при бѣгѣ, или наконецъ ихъ удерживаютъ по обѣимъ сторонамъ туловища, согнутыми почти подъ прямымъ угломъ въ локтевомъ суставѣ, съ нѣсколько оттянутыми со сжатыми пальцами кистями. При такомъ расположеніи рукъ онѣ ужъ не могутъ, понятно, содѣйствовать передвиженію тѣла; поэтому, чтобы преодолѣть препятствіе одинаковой высоты съ прежнимъ, при подобномъ прыжкѣ требуется большее напряженіе. Точно также и для уравновѣшиванія тѣла на почвѣ требуется большее напряженіе мышцъ брюшного пресса и вообще всего мышечнаго аппарата, уравновѣшивающаго тѣло относительно центра его тяжести. Когда конечности находятся въ согнутомъ положеніи сбоку туловища, мышцы, сгибающія предплечье, сокращены, слѣдовательно активно участвуютъ и увеличиваютъ трату. Если конечности укрѣплены на поясничной области, то увеличивается опора при дѣйствіи дыхательныхъ мышцъ, а вмѣстѣ съ этимъ увеличивается экскурсія дыхательнаго аппарата; задерживаніе дыхательныхъ движеній во время прыжка, которое производится такъ легко рефлекторнымъ образомъ, требуетъ большаго усилія, а вмѣстѣ съ этимъ связано съ большей тратой. Изъ всего этого видно, какое осложненіе получается удерживаніемъ верхнихъ конечностей въ однообразномъ положеніи и различными видоизмѣненіями этого положенія.

Трудность прыжка черезъ препятствіе зависитъ въ значительной степени отъ сопротивляемости почвы, отъ ея твердости и упругости; чѣмъ плотнѣе почва, тѣмъ съ большей силой занимающійся можетъ произвести прыжокъ (такъ какъ тѣмъ меньше силы потратится на сжиманіе почвы), а чѣмъ больше ея упругость, тѣмъ больше силъ теряется на сжатіе

почвы, поэтому, несмотря на получаемый тѣломъ толчекъ, дуга, по которой прыжокъ производится, будетъ меньше. Слѣдовательно, прыжокъ на почвѣ меньшей твердости и упругости потребуетъ непремѣнно большаго напряженія. Измѣненія этихъ свойствъ почвы достигаются, если на мѣстѣ отталкиванія при прыжкѣ подкладывать трамплинъ и маты или употреблять при прыжкѣ обувь съ упругою каучуковою подошвою. Такимъ образомъ при простыхъ прыжкахъ, производимыхъ въ помѣщеніи съ деревяннымъ поломъ или на площадкѣ, плотно утрамбованной и усыпанной гравіемъ, не требуется подкладывать какіе-либо маты, матрасы, подушки, трамплины и т. д., всѣ подобныя подстилки необходимы только тогда, когда нарушается постепенность и послѣдовательность при упражненіи или же, если онѣ примѣняются для осложненій. Точно также выгоднымъ осложненіемъ можетъ служить почва, покрытая травой или дерномъ, а также разрыхленная почва. Всѣ эти видоизмѣненія чрезвычайно выгодны, такъ какъ при посредствѣ ихъ занимающійся изучаетъ значеніе условій, при которыхъ онъ производитъ свои дѣйствія, а также научается сравненіемъ опредѣлять качество производимой имъ работы. Трамплинъ, доска котораго приготовляется изъ различнаго дерева различной плотности и упругости, допускаетъ такимъ образомъ очень много видоизмѣненій мѣста отталкиванія. Не все равно также, будетъ ли подпора, при посредствѣ которой онъ опирается на полъ, деревянная или каучуковая; въ послѣднемъ случаѣ упругость больше, а твердость меньше, поэтому меньше вліяніе сопротивляющихся силъ, — больше напряженіе, съ которымъ занимающійся дѣйствуетъ; не все равно, пройти ли извѣстное пространство по твердой почвѣ въ обыкновенной обуви, или же пройти то же самое пространство по такой же почвѣ, но въ каучуковыхъ галошахъ или въ обуви съ каучуковой подошвой; въ послѣднемъ случаѣ усталость явится гораздо скорѣе. Всѣ эти условія поэтому могутъ быть выгодно примѣнены для осложненія прыжковъ; необходимо только, чтобы вниманіе занимающагося было постоянно обращено на тѣ ощущенія, которыя у него являются при тѣхъ или другихъ условіяхъ.

Наконецъ, прыжки черезъ препятствіе могутъ быть въ значительной степени осложнены отягощеніемъ, находящимся въ

рукахъ занимающагося. Этой цѣли могутъ служить всѣ предметы, о которыхъ уже раньше было сказано при разборѣ отягощенія при простыхъ и сложныхъ элементарныхъ движеніяхъ. Кромѣ гирь, палокъ и т. п. здѣсь примѣняются еще мѣшки, наполненные пескомъ, которые берутся въ руки или привѣшиваются къ ногамъ занимающагося. Необходимо только при всѣхъ этихъ отягощеніяхъ строго выдерживать полную постепенность и послѣдовательность. Начинать отягощеніе можно съ 200 гр. (1/2 ф.) для каждой руки и то только тогда, когда уже раньше при осложненіи элементарныхъ движеній примѣнялось отягощеніе не менѣе одного килограмма. Здѣсь необходимо только намѣтить минимальное отягощеніе, примѣняемое вначалѣ и нѣтъ надобности говорить о предѣлахъ, до которыхъ можно дойти; при этомъ необходимо принимать въ расчетъ степень физическаго развитія и условія питанія занимающагося. Такъ какъ отягощать можно самыми разнообразными предметами, то видоизмѣненія этихъ осложненій могутъ быть очень разнообразны, только бы руководитель усвоилъ значеніе каждаго изъ нихъ и задумывался бы надъ ихъ примѣненіемъ.

2) *Прыжокъ черезъ разстояніе* состоитъ въ перебрасываніи тѣла черезъ большее или меньшее разстояніе въ горизонтальномъ направленіи. Для этого при отталкиваніи отъ почвы нога образуетъ съ нею тѣмъ меньшій уголъ, чѣмъ больше разстояніе, черезъ которое тѣло перебрасывается. Линія, соотвѣтствующая расположенію отталкивающейся ноги, можетъ быть принята за равнодѣйствующую, по направленію которой дѣйствуетъ сопротивляющаяся сила; она можетъ быть разложена на одну силу, дѣйствующую въ вертикальномъ направленіи, и на другую, дѣйствующую въ горизонтальномъ направленіи; чѣмъ больше первая, тѣмъ выше прыжокъ, но тѣмъ меньше разстояніе, черезъ которое тѣло перебрасывается; разстояніе увеличивается вмѣстѣ съ увеличеніемъ силы, дѣйствующей въ горизонтальномъ направленіи. Вообще тѣло перебрасывается на наибольшее разстояніе, если оно отталкивается подъ угломъ въ 45° къ горизонту. Это положеніе вполнѣ примѣнимо какъ при прыжкахъ черезъ разстояніе, такъ и при описанныхъ уже видахъ прыжковъ. При прыжкѣ черезъ разстояніе уменьшается, какъ уже сказано, уголъ, подъ которымъ нога отталкивается

отъ почвы, вмѣстѣ съ увеличеніемъ разстоянія, черезъ которое тѣло перебрасывается. Но вмѣстѣ съ уменьшеніемъ этого угла нога дѣйствуетъ по касательной къ почвѣ, скользитъ по ней, и проявленіе силы поэтому очень невыгодно. Хотя только что сказано, что выгоднѣе всего отталкивать тѣло отъ почвы подъ угломъ въ 45°, но необходимо ввести поправку, принимая во вниманіе вѣсъ перебрасываемаго тѣла, вслѣдствіе чего этотъ уголъ уменьшается; для человѣческаго тѣла онъ будетъ около 42°. Принимая въ расчетъ приведенный уголъ, подъ которымъ всего выгоднѣе можно дѣйствовать при прыжкѣ черезъ разстояніе, при чемъ однако же нога будетъ нѣсколько скользить по почвѣ,—легко понять, что прыжокъ черезъ разстояніе является самымъ труднымъ изъ всѣхъ главныхъ видовъ прыжка, такъ какъ всякое увеличеніе разстоянія возможно только при большомъ увеличеніи напряженія, съ которымъ приходится дѣйствовать. На самомъ дѣлѣ, если простой прыжокъ впередъ вначалѣ легче производится, чѣмъ прыжокъ черезъ препятствіе, то уже при нѣкоторомъ увеличеніи разстоянія оказывается, что прыжокъ этотъ производится съ большимъ трудомъ, и что прыжокъ черезъ препятствіе относительно легче.

Въ школѣ приходилось наблюдать, что экзаминаціонная комиссія, присутствовавшая подъ конецъ учебнаго года при испытаніи учениковъ пятаго, шестого и седьмого классовъ, а также при испытаніи молодыхъ людей, готовящихся быть преподавателями физическихъ упражненій,—была вполнѣ удовлетворена прыжками черезъ препятствіе, но обыкновенно оставалась очень недовольна прыжками черезъ разстояніе, въ особенности, когда это разстояніе было болѣе одного метра. Да и вообще замѣчается, что обыкновенно молодые люди очень неохотно участвуютъ въ упражненіи въ прыжкахъ черезъ разстояніе, что объясняется быстрымъ утомленіемъ, появляющимся при такихъ упражненіяхъ. Это необходимо принимать во вниманіе при назначеніи такихъ упражненій и не ставить требованій, не соотвѣтствующихъ силамъ занимающихся. Прыжки черезъ разстояніе могутъ быть направлены не только впередъ, но въ одну и другую сторону и назадъ. Они могутъ производиться обѣими ногами, а также каждой ногой отдѣльно, безъ разбѣга и съ разбѣгомъ, однимъ

и другимъ способомъ расположенія стопъ и колѣнъ. Прыжки черезъ разстояніе впередъ обѣими ногами производятся въ простомъ видѣ въ четыре пріема, какъ это указано выше, при описаніи простыхъ прыжковъ съ мѣста, при чемъ руками производятся также указанныя выше движенія. Начинается этотъ прыжокъ обыкновенно съ разстоянія въ 0,628 м. (2′) и затѣмъ оно постепенно и послѣдовательно увеличивается, при чемъ прибавляютъ по 10 сантиметровъ. При прыжкѣ обѣими ногами съ мѣста, безъ разбѣга, можно проявлять относительно больше силъ, но такъ какъ размахъ производится только руками, то тѣло перебрасывается при этомъ прыжкѣ на сравнительно небольшое разстояніе.

Прыжокъ черезъ разстояніе обѣими ногами въ одну и другую сторону.

Самые пріемы такого прыжка уже извѣстны, а также извѣстны пріемы для участвующихъ при этомъ рукъ. Этотъ видъ прыжка нѣсколько труднѣе предыдущаго, поэтому и разстояніе, съ котораго въ этомъ случаѣ начинаютъ, также меньше; вначалѣ оно равняется 0,522 м. (20″).

Прыжокъ назадъ обѣими ногами производится уже описанными пріемами, при соотвѣтственномъ участіи рукъ. Этотъ прыжокъ, какъ наиболѣе трудный, производится вначалѣ еще черезъ меньшее разстояніе, именно—0,419 м. (16″).

Прыжокъ впередъ каждой ногой отдѣльно, безъ разбѣга. Это самый употребительный видъ прыжка, который обыкновенно примѣняется при физическихъ упражненіяхъ; пріемы, которыми онъ производится, а также и соотвѣтственныя движенія рукъ—уже извѣстны. При этомъ видѣ прыжка, производимаго хотя бы и безъ разбѣга, ноги всегда передвигаются дугообразно, слѣдовательно, увеличиваютъ размахъ и разстояніе, на которое перебрасывается тѣло. Начинаютъ, обыкновенно, съ разстоянія въ 0,785 м. (2½′). Эти прыжки производятся еще въ видѣ продолжительныхъ прыжковъ, состоящихъ въ томъ, что послѣдовательно производятъ опредѣленное число прыжковъ черезъ одинаковое разстояніе, измѣренное заранѣе. При прыжкѣ одной ногой безъ разбѣга (черезъ разстояніе) различаютъ двѣ степени: 1) прыжокъ черезъ разстояніе, равное длинѣ собственнаго тѣла, и 2) средній или нормальный прыжокъ черезъ разстояніе, равное полуторной длинѣ собственнаго тѣла.

Прыжокъ въ сторону каждой ногой отдѣльно производится, соотвѣтственно вышеописаннымъ пріемамъ, въ каждую сторону какъ правой, такъ и лѣвой ногой. Выше уже было сказано, что при прыжкѣ въ сторону первоначально передвигается нога со стороны противоположной направленію прыжка, ею отталкиваются отъ почвы при самомъ прыжкѣ, между тѣмъ какъ другую ногу передвигаютъ маятникообразно до соприкосновенія съ почвой; но въ эту же сторону можно производить прыжокъ, отталкиваясь ногой со стороны, соотвѣтствующей направленію прыжка; этотъ прыжокъ производится слѣдующимъ образомъ: въ сторону прыжка отводится соотвѣтственная нога, ею отталкиваются отъ почвы, между тѣмъ какъ другая нога слѣдуетъ за ней маятникообразно. Какъ въ первомъ, такъ и во второмъ случаѣ шагомъ первой передвинутой ноги опредѣляется величина прыжка; чѣмъ больше этотъ шагъ, тѣмъ больше прыжокъ, и наоборотъ; зависитъ это отъ того, что большій шагъ допускаетъ большій размахъ, содѣйствуя болѣе выгодному передвиженію тѣла; понятно, что величина прыжка зависитъ кромѣ того отъ напряженія, съ которымъ онъ производится. Такъ какъ вообще прыжокъ въ сторону нѣсколько труднѣе прыжка впередъ, то и разстояніе, съ котораго начинаютъ его, должно быть нѣсколько меньше. Его начинаютъ съ разстоянія въ 0,628 м. (2′) и постепенно и послѣдовательно увеличиваютъ. Этотъ видъ прыжка, производимый черезъ разстояніе, равное длинѣ собственнаго тѣла, признается уже хорошимъ прыжкомъ.

Прыжокъ назадъ каждой ногой отдѣльно, производимый безъ разбѣга, по своимъ пріемамъ не отличается отъ описанныхъ простыхъ формъ прыжковъ назадъ. Такъ какъ эта форма является самою трудною изъ всѣхъ формъ прыжковъ черезъ разстояніе, то послѣднее еще болѣе уменьшается вначалѣ; оно обыкновенно равняется 0,471 м. (1½′). Въ этомъ случаѣ прыжокъ черезъ растояніе, равное ¾ длины собственнаго тѣла, признается уже за хорошій прыжокъ. При всѣхъ видахъ прыжковъ черезъ разстояніе въ сторону и назадъ верхними конечностями производятся тѣ же самые пріемы, какъ и при соотвѣтственныхъ формахъ простыхъ прыжковъ.

Осложненія прыжковъ черезъ разстояніе какъ обѣими ногами, такъ и каждой ногой отдѣльно будутъ въ главныхъ чер-

тахъ тѣ же самыя, какъ и въ прыжкахъ черезъ препятствіе, и здѣсь они будутъ состоять въ увеличеніи числа, скорости, производства ихъ съ разбѣгомъ, безъ участія рукъ, съ отягощеніемъ, въ видоизмѣненіи плотности почвы; только вмѣсто увеличенія препятствія, въ этомъ случаѣ увеличивается постепенно и послѣдовательно разстояніе, черезъ которое прыжокъ производится.

При увеличеніи числа прыжковъ черезъ разстояніе, обыкновенно, занимающіеся располагаются цѣпью, или каждый производитъ прыжокъ отдѣльно — поочередно. Для упражненій рядами занимающіеся устанавливаются на разстояніи вытянутыхъ рукъ двухъ рядомъ стоящихъ занимающихся; ряды отстоятъ другъ отъ друга на опредѣленномъ разстояніи, которое постепенно и послѣдовательно увеличивается. Начинаютъ обыкновенно съ трехъ прыжковъ, производимыхъ обѣими ногами, затѣмъ каждой ногой отдѣльно какъ однимъ, такъ и другимъ способомъ расположенія колѣнъ и стопъ; число ихъ можетъ доходить до десяти и даже то пятнадцати; необходимо только помнить, что такое число упражненій требуетъ большого напряженія, и, слѣдовательно связано съ большою тратой, поэтому очень сильно утомляетъ даже привычныхъ занимающихся. Рядами же производятся прыжки въ одну и другую сторону и назадъ. При правильномъ ходѣ преподаванія, когда занимающіеся уже пріучились управлять собой, подобныя упражненія должны идти очень стройно, точно и даже изящно. Упражненія цѣпью особенно выгодно производить на большихъ площадкахъ опредѣленной длины, приблизительно отъ 25,109 м. (80′) до 31,386 м. (100′), при чемъ постепенно уменьшается число прыжковъ, при посредствѣ которыхъ перепрыгиваютъ черезъ всю площадку, т. е., постепенно увеличиваютъ разстояніе, черезъ которое производится каждый отдѣльный прыжокъ. Занимающійся 17—18-лѣтняго возраста считается хорошо развитымъ физически, если онъ въ состояній 12-ью или 14-ью прыжками пройти разстояніе въ 27 метровъ (86′), при чемъ самые прыжки должны производиться совершенно правильно, поочередно одной и другой ногой, и занимающійся послѣ каждаго прыжка долженъ твердо удерживаться на мѣстѣ на носкахъ. Число прыжковъ въ сторону увеличивается медленнѣе, чѣмъ число ихъ впередъ, такъ какъ первые требуютъ боль-

шаго напряженія, чѣмъ послѣдніе; они также должны производиться обѣими ногами, одной опредѣленной ногой какъ соотвѣтствующей направленію прыжка, такъ и противоположной стороны. Число прыжковъ увеличивается всего медленнѣе при прыжкахъ назадъ; оно также можетъ быть доведено до десяти прыжковъ, но выгоднѣе видоизмѣнять при этомъ форму и видъ прыжковъ, чтобы не утомлять занимающихся однообразіемъ, требующимъ большого вниманія и напряженія. Прыжки въ сторону и назадъ производятся также рядами, цѣпью и въ одиночку.

Скорость производимыхъ упражненій при прыжкѣ черезъ разстояніе мѣняется точно такъ же, какъ при прыжкахъ черезъ препятствіе. Прыжки рядами, цѣпью, поодиночкѣ, а также продолжительные прыжки производятся первоначально безъ всякаго опредѣленія времени. Затѣмъ обозначается время, такъ что извѣстное пространство или извѣстное число прыжковъ должно быть произведено въ опредѣленный промежутокъ времени, который опредѣляется по метроному; начинаютъ со скорости тридцати движеній въ минуту. Если опредѣлено пространство и постоянно уменьшается число прыжковъ, которыми оно должно быть пройдено, то къ этому, въ видѣ осложненія, прибавляется еще опредѣленіе времени, въ теченіе котораго прыжокъ долженъ быть исполненъ; время это постепенно уменьшается, такъ что при данномъ пространствѣ въ видѣ осложненія требуется увеличеніе самаго прыжка и скорости его производства. Необходимо только, чтобы всѣ эти требованія исполнялись правильно и точно, иначе не достигается главная цѣль физическаго образованія: сознательное умѣнье управлять своими дѣйствіями. Различіе въ скорости примѣняется во всѣхъ видахъ прыжковъ черезъ разстояніе—впередъ, въ сторону, назадъ, обѣими ногами одновременно, каждой ногой отдѣльно, съ мѣста, съ разбѣгомъ и т. д.

Производство прыжка съ разбѣгомъ значительно увеличиваетъ, какъ сказано выше, размахъ и этимъ увеличиваетъ также величину прыжка. Наибольшіе прыжки черезъ разстояніе получаются только при посредствѣ разбѣга. Съ разбѣгомъ производятся, главнымъ образомъ, прыжки, при которыхъ отталкиваются одною ногой; труднѣе произвести прыжокъ съ разбѣгомъ обѣими ногами одновременно, такъ какъ прихо-

дится подъ конецъ разбѣга устанавливать ноги вмѣстѣ, чтобы обѣими оттолкнуться отъ почвы; этимъ почти уничтожается значеніе разбѣга, потому что, устанавливаясь на обѣихъ ногахъ, приходится противодѣйствовать тому движенію и размаху, которые сообщаются разбѣгомъ. Поэтому, хотя съ разбѣгомъ обыкновенно производится прыжокъ одной ногой, но такъ какъ главная цѣль этихъ упражненій научить занимающихся управлять собой, то слѣдуетъ назначать упражненія въ прыжкахъ черезъ разстояніе и обѣими ногами съ разбѣгомъ. Шаги при разбѣгѣ должны и здѣсь быть малые, но производиться съ возрастающей скоростью. Число шаговъ начинаютъ съ одного и, увеличивая мало по малу, доводятъ до 15—16 шаговъ.

Чтобы пріучить начинающаго отталкиваться отъ почвы подъ угломъ не менѣе 40°, ставятъ передъ нимъ стойки съ веревкой на высотѣ его колѣна, устанавливая эти стойки отъ мѣста отталкиванія на разстояніи, равномъ высотѣ веревки съ прибавленіемъ 0,314 м. (1′).

Обыкновенно начинающіе полагаютъ, что для прыжка черезъ возможно большее разстояніе необходимо, главнымъ образомъ, направлять тѣло впередъ, а не кверху; но вслѣдствіе своей тяжести занимающійся скорѣе приближается къ почвѣ — цѣль не достигается, т. е. прыжокъ не увеличивается; поэтому, чтобы показать ему, что для увеличенія прыжка необходимо не только направлять тѣло впередъ, но и кверху, устанавливается только что описанное препятствіе.

Но это можно допустить только для выясненія занимающемуся значенія угла, подъ которымъ онъ отталкивается, но ни въ какомъ случаѣ не въ видѣ постояннаго пріема.

Чрезвычайно существенно при упражненіи въ прыганіи черезъ разстояніе, въ особенности съ разбѣгомъ, пріучить занимающагося опредѣлять глазомѣромъ мѣсто отталкиванія и направленіе толчка при прыжкѣ. При прыжкѣ съ разбѣга величина прыжка можетъ увеличиваться настолько, что прыжкомъ тѣло перебрасывается на разстояніе равное: а) двойной длинѣ роста занимающагося, б) длинѣ въ два съ половиною роста и в) тройной длинѣ; это будутъ слабый, средній и сильный прыжки. Если такіе прыжки производятся вполнѣ правильно во всѣхъ своихъ подробностяхъ, то это несомнѣнно

указываетъ на умѣнье занимающагося управлять собой и на степень траты, которую онъ можетъ свободно произвести при своихъ дѣйствіяхъ.

Послѣ осложненія прыжка увеличеніемъ числа, скорости движеній, разбѣгомъ, увеличеніе работы при прыжкѣ черезъ разстояніе достигается постепеннымъ и послѣдовательнымъ увеличеніемъ этого разстоянія; при этомъ необходимо быть очень осторожнымъ, постоянно принимая во вниманіе условія, при которыхъ занимающійся находится, въ особенности степень физическаго развитія и возстановленія траты. Обыкновенно при прыжкѣ впередъ увеличеніе разстоянія производится прибавленіемъ по 5 сантиметровъ.

При прыжкѣ въ сторону и назадъ прибавляется по три и по два сантиметра. Чтобы постоянно отдавать себѣ отчетъ о величинѣ разстоянія, слѣдуетъ не только его увеличивать, но, постоянно увеличивая и уменьшая, дать больше моментовъ для сравненія степени мышечнаго напряженія, связаннаго съ разстояніемъ, которое приходится преодолѣвать. На эти соотношенія необходимо постоянно обращать особенное вниманіе, такъ какъ иначе эти упражненія обращаются въ простые техническіе пріемы, которые не имѣютъ общеобразовательнаго значенія. Предѣлы, до которыхъ прыжки черезъ разстояніе могутъ быть доведены, опредѣляются приведенными критеріями слабаго и сильнаго прыжка; все же самымъ существеннымъ при такихъ прыжкахъ является точность ихъ выполненія, а не величина ихъ.

Все, что относится къ участію рукъ при прыжкахъ, видоизмѣненію плотности почвы и къ отягощенію при прыжкахъ черезъ разстояніе, имѣетъ такое же значеніе и примѣняется такъ же, какъ это выше указано при разборѣ прыжковъ черезъ препятствіе.

3) *Прыжки съ высоты.* Выше было уже сказано, что прыжки съ высоты или въ глубину производятся относительно легко, но здѣсь является существеннымъ способъ приближенія къ почвѣ, при посредствѣ котораго можно было бы удобно уменьшать вліяніе толчковъ и сотрясеній на тѣло занимающагося. Для такихъ прыжковъ примѣняются обыкновенно вышеописанныя ступени или наклонная плоскость; первая, главнымъ образомъ, для прыжковъ впередъ, а послѣдній аппаратъ также и

для прыжковъ въ одну и другую сторону и назадъ, хотя и со ступенями могутъ быть производимы всѣ виды прыжковъ, но съ наклонной плоскости прыжки могутъ быть производимы и съ разбѣгомъ, чего нельзя сдѣлать при ступеняхъ. Самое главное условіе при прыжкахъ такого рода — это умѣнье подойти къ почвѣ носкомъ стопы или, вѣрнѣе, подошвенной поверхностью большого пальца. Эта форма прыжка производится также обѣими ногами и каждой ногой отдѣльно по направленію впередъ, въ одну и другую сторону и назадъ, съ разбѣгомъ и безъ разбѣга, двумя описанными способами расположенія стопъ и колѣнъ; слѣдовательно, и при прыжкѣ въ глубину возможны тѣ же виды прыжка, какъ и въ другихъ формахъ и, какъ это еще будетъ сказано, здѣсь возможны всѣ тѣ же осложненія, какъ и при описанныхъ уже формахъ прыжка. Разберемъ всѣ эти виды прыжка съ высоты.

Прыжокъ съ высоты впередъ обѣими ногами одновременно съ мѣста производится слѣдующимъ образомъ: устанавливаются на носкахъ съ слегка согнутыми во всѣхъ суставахъ нижними конечностями, слѣдующимъ затѣмъ разгибаніемъ тѣло отталкиваютъ отъ почвы и слегка дугообразно спускаются книзу, гдѣ устанавливаются на носки, присѣдаютъ на согнутыхъ нижнихъ конечностяхъ и возвращаются затѣмъ къ исходному положенію. При этихъ движеніяхъ нижними конечностями производятъ еще соотвѣтственныя движенія верхними конечностями: первоначально ихъ нѣсколько разгибаютъ назадъ, потомъ въ моментъ отталкиванія производятъ небольшое дугообразное передвиженіе впередъ по дугѣ въ 45°—50°, далѣе, приближаясь къ почвѣ, разгибаютъ ихъ опять обратно, для уравновѣшиванія тѣла на мѣстѣ и, наконецъ, онѣ устанавливаются въ исходномъ положеніи. Этотъ видъ прыжка съ высоты требуетъ уже умѣнья подходить носками къ почвѣ, такъ какъ, отталкиваясь отъ выше лежащаго мѣста обѣими ногами подъ большимъ угломъ, близкимъ къ прямому, легко проявить относительно большую силу, но трудно тонко управлять своими дѣйствіями; къ тому же тѣло спускается по своей тяжести (съ ускореніемъ) и все это требуетъ умѣлаго приближенія къ почвѣ, чтобы довести до minimum'а вредное вліяніе толчковъ и сотрясеній на организмъ занимающагося. Только

при отталкиваніи съ малой силой можно допустить такіе прыжки для начинающихъ.

Прыжки съ высоты обѣими ногами одновременно могутъ производиться еще въ сторону и назадъ. При прыжкѣ въ сторону со ступеней занимающійся становится лицомъ по направленію ступеней, устанавливаетъ ноги и производитъ всѣ отдѣльные пріемы, какъ и при прыжкѣ впередъ, только съ тѣмъ отличіемъ, что, отталкиваясь, дѣйствуетъ боковыми частями носковъ, направляя тѣло въ сторону, какъ въ одну, такъ и другую. Этотъ прыжокъ, понятно, труднѣе предыдущаго, потому что здѣсь менѣе участвуютъ зрительныя впечатлѣнія и самое дѣйствіе менѣе привычно.

Прыжокъ назадъ обѣими ногами.

При этомъ занимающійся становится, какъ и при прыжкѣ впередъ, лицомъ къ боковому краю ступеней, производя прыжокъ черезъ противоположный край. Самые пріемы остаются тѣ же, что и при прыжкѣ впередъ, только съ тѣмъ различіемъ, что отталкиваются отъ почвы, главнымъ образомъ, заднею частью носковъ стопъ. Это довольно трудный прыжокъ, потому что онъ производится безъ участія зрительныхъ впечатлѣній и составляетъ совершенно необычное дѣйствіе, при которомъ приходится руководствоваться преимущественно мышечнымъ ощущеніемъ, изучаемымъ опытнымъ путемъ. Поэтому, чтобы производить этотъ прыжокъ свободно и правильно, нужна большая опытность. Верхними конечностями въ этомъ случаѣ продѣлываются тѣ же пріемы, что и при прыжкѣ впередъ, только въ обратномъ порядкѣ, т. е. первоначально онѣ нѣсколько согнуты впередъ, потомъ во время самаго прыжка разгибаются дугообразно назадъ, при соприкосновеніи съ почвой направляются опять впередъ и возвращаются затѣмъ къ исходному положенію. При всѣхъ прыжкахъ съ высоты необходимо обращать вниманіе на то, чтобы занимающійся держалъ туловище совершенно прямо, чтобы непремѣнно подходилъ къ почвѣ носками, чтобы ротъ оставался все время закрытымъ, такъ какъ иначе онъ можетъ подъ вліяніемъ толчка откусить кончикъ языка. Если прыжокъ съ высоты производится съ подвижной опоры, напр.: движущагося вагона, телѣги и т. д., то онъ всегда долженъ направляться въ сторону движенія предмета; это необходимо, чтобы дѣйствовать по направленію

инертнаго движенія тѣла, такъ какъ при прыжкѣ въ противоположную сторону два противоположныхъ движенія встрѣтятся и выведутъ тѣло изъ устойчиваго положенія. Прыжокъ съ мѣста каждой ногой отдѣльно производится слѣдующимъ образомъ: занимающійся поднимается на носки изъ исходнаго положенія, затѣмъ присѣдаетъ на одной ногѣ и передвигаетъ другую нѣсколько кпереди за боковой край ступени, разгибая ее въ колѣнномъ и голеностопномъ суставахъ; далѣе, отталкиваясь первой ногой отъ опоры, производитъ прыжокъ, такъ чтобы подойти къ почвѣ вытянутыми носками обѣихъ стопъ одновременно; затѣмъ послѣ присѣданія на почвѣ, занимающійся выпрямляется и возвращается къ исходному положенію, какъ вообще при прыжкахъ. При производствѣ подобнаго прыжка съ верхняго края наклонной плоскости — прыжокъ производится только что описаннымъ образомъ. При прыжкѣ одной ногой толчекъ при отталкиваніи можетъ быть очень умѣренный; онъ не увеличивается съ увеличеніемъ высоты, а даже, наоборотъ, нѣсколько уменьшается, такъ какъ тѣло спускается по своей тяжести съ возрастающей быстротой.

Прыжокъ этотъ производится какъ одною и другою ногой, такъ и по двумъ существующимъ способамъ расположенія стопъ и колѣнъ. Руками производятся тѣ же движенія, какъ и при подобномъ прыжкѣ обѣими ногами одновременно.

Прыжокъ съ высоты въ сторону каждой ногой отдѣльно производится либо со ступеней, либо черезъ боковой край наклонной плоскости; производится онъ такъ же, какъ вообще прыжки въ сторону, при чемъ отталкиваются отъ опоры либо ногой, соотвѣтствующей направленію прыжка, либо противоположной; отдѣльные пріемы вполнѣ соотвѣтствуютъ описаннымъ уже раньше при прыжкѣ въ сторону. Руками производятся тѣ же движенія, что и при простомъ прыжкѣ въ сторону.

Прыжокъ назадъ каждой ногой отдѣльно производится либо со ступеней, либо черезъ верхній край наклонной плоскости; онъ производится такъ же, какъ прыжокъ съ высоты впередъ, но только движенія производятся въ противоположномъ направленіи. Осложненія при прыжкѣ съ высоты состоятъ также въ увеличеніи ихъ числа и скорости, въ увеличеніи высоты, въ производствѣ ихъ съ разбѣгомъ, безъ участія рукъ, въ измѣненіи плотности почвы и въ примѣненіи отягощенія.

Увеличеніе числа прыжковъ съ высоты каждою ногою отдѣльно идетъ съ такою же постепенностью и послѣдовательностью, какъ и при описанныхъ уже формахъ прыжковъ: начинаютъ обыкновенно съ двухъ, трехъ прыжковъ отдѣльно и цѣпью; болѣе десяти прыжковъ подрядъ не слѣдуетъ производить, чтобы не вызвать утомленія однообразіемъ дѣйствія.

Увеличеніе скорости примѣняется въ особенности при упражненіяхъ цѣпью съ наклонной плоскости, при чемъ производятся прыжки обѣими ногами, каждой ногой отдѣльно, впередъ, въ одну и другую сторону и назадъ. Производятся всѣ эти прыжки по метроному, начиная со скорости 30 движеній въ минуту и, увеличивая ее постепенно и послѣдовательно, доходятъ до скорости 60 или даже 80 движеній въ минуту.

Прыжки съ высоты начинаются обыкновенно обѣими ногами одновременно съ первой ступени, которая находится на разстояніи 0,628 м. (2′) отъ почвы. Начинать съ подобной высоты слѣдуетъ только тогда, когда занимающійся уже достаточно подготовленъ къ этому прыжками черезъ препятствіе, высота котораго не менѣе приведенной. Прыжокъ впередъ съ наклонной плоскости начинается съ высоты, равной 0,942 м. (3′), но увеличеніе высоты наклонной плоскости идетъ болѣе постепенно, именно съ прибавленіемъ 0,150 м. (6″), между тѣмъ какъ ступени повышаются на 0,314 м. (1′). При увеличеніи высоты необходимо болѣе всего обращать вниманіе на правильность и тщательность выполненія прыжковъ и не увлекаться большой высотой; необходимо постоянно требовать отъ занимающихся точнаго опредѣленія высоты, съ которой прыжокъ производится, и количества времени, необходимаго для прыжка.

Прыжокъ въ сторону производится всего выгоднѣе съ наклонной плоскости, такъ какъ здѣсь можно дѣйствовать съ большою постепенностью при увеличеніи высоты; она представляетъ также больше удобства при прыжкѣ въ одну и другую сторону съ разбѣгомъ и безъ разбѣга.

Высота, съ которой начинаются эти прыжки, берется, обыкновенно, на половину меньше той, которая примѣняется при прыжкахъ впередъ.

Точно также приращеніе высоты на половину меньше предыдущаго. То же самое можно сказать относительно прыжка назадъ, который слѣдуетъ начинать съ наклонной плоскости,

на полъ-шага отъ нижняго ея края, затѣмъ прибавляютъ по полъ-шага, восходя по наклонной плоскости до тѣхъ поръ, пока высота не будетъ равняться высотѣ первой ступени, а затѣмъ и верхняго края наклонной плоскости, прибавляя постоянно не болѣе, какъ по 0,052 м. (2″) въ вышину. Прыжки въ сторону и назадъ каждой ногой отдѣльно допускаютъ съ самаго начала нѣсколько большую высоту и большій размѣръ увеличенія.

Все, что относится къ измѣненію въ расположеніи рукъ, плотности почвы, къ отягощенію, при прыжкѣ съ высоты имѣетъ точно такое же значеніе и примѣняется такимъ же образомъ, какъ и при прыжкѣ черезъ препятствіе.

Изъ всего, что сказано о простомъ прыжкѣ, можно заключить, что упражненія эти начинаются элементами прыжка, затѣмъ переходятъ къ самому прыжку и тремъ главнымъ формамъ его: черезъ препятствіе, черезъ разстояніе и съ высоты. Во всѣхъ этихъ случаяхъ прыжокъ производится впередъ, въ одну и другую сторону и назадъ, обѣими ногами и каждой ногой отдѣльно, двумя способами расположенія стопъ, голеней и колѣнъ. Осложненія, примѣняемыя при всѣхъ этихъ прыжкахъ, состоятъ въ увеличеніи числа, скорости, размѣра (высоты, разстоянія, глубины), въ увеличеніи размаха или разбѣга, въ измѣненіи расположенія рукъ, плотности почвы, наконецъ въ отягощеніи. Слѣдовательно, упражненія, требующія при своемъ исполненіи большого напряженія и умѣнья владѣть собою для точнаго и изящнаго выполненія, допускаютъ такъ много разнообразія и видоизмѣненій, что объ недостаткѣ матеріала, при систематическомъ преподаваніи, не можетъ быть и рѣчи. Требуется только, чтобы преподаватель былъ настолько хорошо знакомъ съ организмомъ молодого человѣка, чтобы умѣлъ всегда оцѣнить значеніе назначаемыхъ имъ упражненій.

Различныя формы простыхъ прыжковъ могутъ быть соединены въ одно общее упражненіе, въ видѣ прыжка черезъ препятствіе и черезъ разстояніе одновременно или въ видѣ прыжка черезъ разстояніе въ глубину. Но останавливаться здѣсь надъ всѣми этими упражненіями отдѣльно не зачѣмъ, такъ какъ они составляютъ простыя комбинаціи описанныхъ раньше формъ и видовъ прыжковъ. Ихъ преподаватель примѣняетъ на основаніи собственныхъ соображеній.

Б) Сложные прыжки.

Эта форма прыжковъ отличается, какъ уже сказано, тѣмъ, что вначалѣ или подъ конецъ прыжка руки укрѣпляются на неподвижной опорѣ и дѣйствуютъ надъ нею такъ же, какъ и ноги, чтобы этимъ увеличить значительно размѣръ производимаго прыжка и перебросить тѣло черезъ возможно большее пространство. Они не имѣютъ общеобразовательнаго значенія и могутъ примѣняться въ военной гимнастикѣ. Насколько извѣстно, они совершенно не примѣнялись въ древнемъ классическомъ періодѣ физическаго образованія, въ греческихъ гимназіяхъ; такимъ образомъ наблюдательность древнихъ педагоговъ не допускала упражненій, которыя не соотвѣтствуютъ строенію молодого организма и эстетическимъ его проявленіямъ.

Въ самомъ дѣлѣ, упражненія въ прыжкахъ при посредствѣ палокъ и шестовъ, или такъ называемое вольтижерство, требуетъ, чтобы руки дѣйствовали либо непосредственно какъ ноги (въ вольтижерствѣ), или какъ ноги, установленныя на ходуляхъ (упражненія въ прыжкѣ при посредствѣ шеста). Первое изъ этихъ упражненій имѣетъ несомнѣнное значеніе для кавалериста, а второе болѣе для пѣхотинца; такъ что ихъ необходимо вводить въ военную гимнастику, гдѣ не требуется тонкости дѣйствій и изящныхъ работъ, производимыхъ руками, но этого нельзя допустить въ общеобразовательномъ курсѣ и въ возрастѣ, когда строеніе организма не допускаетъ еще рѣзкихъ и грубыхъ дѣйствій. Уже такія упражненія, какъ фехтованіе на рапирахъ, не согласуются съ вольтижерствомъ; они даже исключаютъ другъ друга. Хорошій вольтижеръ можетъ быть развѣ только посредственнымъ фехтовальщикомъ, и наоборотъ. Точно также живописецъ, музыкантъ и т. п. не могутъ быть хорошими вольтижерами; у послѣднихъ рука грубѣетъ и поэтому не допускаетъ тонкихъ и изящныхъ дѣйствій. Такъ какъ объ этомъ уже раньше было сказано достаточно, то больше останавливаться нѣтъ надобности. Здѣсь же придется только вкратцѣ сказать о прыжкахъ съ шестомъ; обо всѣхъ же видахъ вольтижерства уже сказано выше [1]).

[1]) См. часть I, стр. 145—155.

Упражненія въ прыжкахъ съ шестомъ могутъ состоять также въ прыжкѣ черезъ препятствіе, черезъ разстояніе и съ высоты, а также одновременно черезъ препятствіе и разстояніе или одновременно же черезъ разстояніе и съ высоты.

Приготовительныя упражненія для такого прыжка состоятъ въ слѣдующемъ: занимающіеся устанавливаются въ рядъ, на разстояніи 0,942 м. (3′) другъ отъ друга; въ рукахъ у нихъ находятся шесты длиною отъ 2,511 м. (8′) до 3,766 м. (12′), смотря по росту занимающагося. Шесты эти опираются тонкимъ концомъ въ почву, при чемъ правой рукой захватывается верхній конецъ, или же она располагается нѣсколько ниже его; лѣвая рука упрѣплена нѣсколько ниже правой — обыкновенно около середины. Правая рука захватываетъ шестъ такимъ образомъ, что большой палецъ направленъ впередъ, обхватываетъ шестъ снутри, между тѣмъ какъ лѣвая рука лежитъ такъ, что тыльная поверхность кисти обращена впередъ, большой палецъ лежитъ позади шеста, направляясь кнаружи. Шестъ захватывается также и при обратномъ расположеніи рукъ. Если правая рука расположена вверху, а лѣвая снизу, то прыжокъ производится вправо отъ шеста, при чемъ отталкиваются отъ почвы лѣвою ногою; наоборотъ, при обратномъ расположеніи рукъ прыжокъ производится влѣво отъ шеста, при чемъ отталкиваются отъ почвы правою ногою. Такой подготовительный прыжокъ производятъ въ четыре пріема: 1) укрѣпляютъ шестъ, 2) производятъ прыжокъ въ сторону руки, расположенный сверху, отталкиваясь ногою противоположной стороны, 3) присѣдаютъ на мѣстѣ и освобождаютъ шестъ, 4) возвращаются къ исходному положенію. При первомъ пріемѣ, когда прыжокъ производится вправо отъ палки, правая рука располагается вверху на уровнѣ головы, приближая шестъ къ плечу; лѣвой выпрямленной рукой палка захватывается около середины, при чемъ плечо прижато къ туловищу; правая нога позади, а лѣвая впереди; конецъ шеста устанавливается на 0,314 м. (1′) или 0,471 м. (1½′) спереди верхушки лѣвой стопы. При второмъ пріемѣ, когда туловище укрѣплено на лѣвой ногѣ, правая нога передвигается дугообразно вокругъ палки и кпереди, при чемъ тѣло отталкивается отъ почвы лѣвою ногою и, опираясь на палку, направляется кпереди. При третьемъ пріемѣ тѣло отталкивается при помощи шеста и приближается носками къ почвѣ; здѣсь, какъ

и при всякомъ другомъ прыжкѣ, дѣлается присѣданіе; въ моментъ соприкосновенія съ почвой правая рука опускается съ соотвѣтственнымъ концомъ шеста книзу и вмѣстѣ съ лѣвой удерживаетъ шестъ спереди въ горизонтальномъ положеніи. При четвертомъ пріемѣ занимающійся возвращается къ исходному положенію, удерживая шестъ правой рукой суженнымъ концомъ вертикально кверху. Цѣль такого прыжка состоитъ въ томъ, чтобы двойнымъ толчкомъ отъ почвы съ высоко поднятымъ центромъ тяжести тѣла перебросить его черезъ возможно большее препятствіе или разстояніе или спуститься съ высоты. Напряженіе при такомъ прыжкѣ относительно меньше, чѣмъ при соотвѣтственномъ простомъ прыжкѣ; зависитъ это отъ того, что здѣсь нижнія и верхнія конечности принимаютъ одинаковое участіе, при чемъ верхнія конечности представляютъ удлиненные при посредствѣ шеста рычаги, съ помощью которыхъ можно дѣйствовать съ относительно малымъ напряженіемъ.

Прыжки черезъ препятствіе при посредствѣ шеста. Производятся они тѣми же четырьмя пріемами, которые только что описаны, при чемъ самый прыжокъ производится черезъ препятствіе, которое устанавливается на постепенно увеличивающейся высотѣ. При упражненіи въ этомъ прыжкѣ занимающійся устанавливается передъ веревкой соотвѣтственно тому, какъ это описывается въ первомъ пріемѣ; во второмъ пріемѣ онъ перепрыгиваетъ черезъ веревку, при чемъ либо оставляетъ шестъ, который падаетъ въ сторону, либо удерживаетъ его въ рукахъ, какъ это описано выше; первый способъ легче, второй труднѣе. Можно, оставляя шестъ, не направлять его ни въ какую сторону, предоставляя ему падать въ неопредѣленномъ направленіи, или легкимъ толчкомъ дать ему извѣстное направленіе. При упражненіи можно ставить занимающемуся послѣдовательно слѣдующія требованія: 1) давать шесту падать въ неопредѣленномъ направленіи; 2) отбрасывать шестъ въ опредѣленномъ направленіи; 3) удерживать шестъ до конца прыжка. Эти дѣйствія связаны съ постепенно увеличивающимся напряженіемъ. Производится этотъ прыжокъ двумя способами расположенія стопъ и колѣнъ. Видоизмѣняется этотъ прыжокъ еще тѣмъ, что производится какъ съ одной, такъ и съ другой стороны палки, какъ правой, такъ и лѣвой ногой; кромѣ того

препятствіе можетъ располагаться спереди, съ одной и другой стороны и сзади занимающагося. Осложненія этого прыжка могутъ состоять въ увеличеніи числа и скорости, какъ это было сказано при простыхъ прыжкахъ; увеличивается также высота, при чемъ различаются слѣдующія степени: 1) прыжокъ на высоту вертела занимающагося, 2) до уровня подсердечной ямки (подъ ложечкой), 3) до уровня подбородка, 4) до высоты роста занимающагося, 5) до верхушекъ пальцевъ вытянутой кверху руки. Всѣ эти степени осложняются еще тѣмъ, что шестъ отбрасывается въ неопредѣленномъ направленіи, въ опредѣленномъ направленіи или удерживается занимающимся. Въ видѣ осложненія занимающійся поворачивается въ полъ-оборота, такъ что, присѣдая на почвѣ, направляется лицомъ къ препятствію, или же онъ производитъ при такомъ прыжкѣ полный оборотъ. Такіе обороты составляютъ собственно акробатическія дѣйствія, такъ что надъ ними останавливаться здѣсь нечего. Чѣмъ выше долженъ быть прыжокъ, который занимающійся намѣренъ произвести, тѣмъ выше надъ серединой захватываетъ онъ шестъ нижней рукой, приближая также и верхнюю руку къ верхнему концу шеста. Если онъ намѣренъ произвести прыжокъ черезъ препятствіе вышиною въ 1,883 м. (6′), то нижней рукой онъ захватываетъ шестъ на разстояніи отъ нижняго его конца, соотвѣтствующемъ высотѣ препятствія или никакъ не ниже 1,569 м. (5′) или же 1,726 м. (5½′). Захватывая шестъ выше, удлиняютъ рычагъ, центръ тяжести поднимается и этимъ увеличивается высота прыжка. Осложненіе въ видѣ разбѣга начинаютъ съ одного шага и, постепенно увеличивая, доходятъ до 12 и даже до 15 шаговъ. Шаги эти производятся на носкахъ, малыми шажками, съ постепенно увеличивающейся скоростью; шестъ удерживается при этомъ горизонтально въ рукахъ, какъ это описано выше при присѣданіи. Мѣсто, въ которое шестъ упирается при прыжкѣ, всего удобнѣе берется на разстояніи 0,471 м. (1½′). Отталкиваются одною ногою отъ почвы на разстояніи 0,628 м. (2′), 0,942 м. (3′), 1,255 м. (4′), 1,569 м. (5′) отъ мѣста укрѣпленія шеста. Все это требуетъ участія глазомѣра занимающагося и умѣнья приводить въ соотношеніе высоту препятствія и мѣсто отталкиванія отъ почвы съ мышечнымъ ощущеніемъ. Для осложненія упражненій измѣняютъ плотность почвы, на которой прыжокъ про-

изводится, такъ же, какъ и при простомъ прыжкѣ. Осложненіемъ является еще примѣненіе палокъ различной величины.

Прыжокъ черезъ разстояніе при посредствѣ шеста вполнѣ сходенъ съ только что описаннымъ. Для такого прыжка берутся шесты большей длины и крѣпости, чѣмъ при прыжкѣ черезъ препятствіе. Всѣ отдѣльные пріемы производятся точно такимъ же образомъ, какъ это описано выше, только отталкиваются подъ меньшимъ угломъ, чѣмъ при прыжкѣ черезъ препятствіе. Подъ конецъ прыжка при присѣданіи ноги вытягиваются по возможности сильнѣе по направленію прыжка. При частыхъ упражненіяхъ при производствѣ прыжковъ этого вида занимающійся можетъ настолько высоко поднять свое тѣло на воздухъ, что оно будетъ находиться на уровнѣ верхняго конца укрѣпленнаго шеста. Но это будутъ уже акробатическія дѣйствія, которыхъ нельзя допустить даже въ спеціальныхъ, какъ, напр., военныхъ учебныхъ заведеніяхъ. При осложненіяхъ въ видѣ увеличенія разстоянія, послѣднее доводятъ до двойной, тройной и даже четверной длины роста занимающагося; но это связано съ очень большимъ напряженіемъ и необходимо постоянно помнить, что гораздо существеннѣе точность и чистота прыжка, а не размѣръ его.

Прыжки съ высоты или въ глубину при посредствѣ шеста. Производство этого прыжка въ главныхъ своихъ основаніяхъ не отличается отъ предыдущихъ. Если онъ производится съ высоко поставленной наклонной плоскости, то возможенъ также разбѣгъ. При этомъ прыжкѣ шестъ захватывается обѣими руками, какъ это сказано выше, укрѣпляется на мѣстѣ, куда прыжокъ направленъ, на него налегаютъ и опираются и, слегка отталкиваясь передней ногой, спускаютъ тѣло по дугѣ около палки; спуская въ то же время руки по шесту, приближаются къ почвѣ, гдѣ извѣстнымъ уже образомъ присѣдаютъ. Эта форма прыжка отличается отъ остальныхъ наименьшимъ напряженіемъ; необходимо только соблюдать возможно большую осторожность при приближеніи къ почвѣ, чтобы по возможности уменьшить толчки и сотрясенія, связанныя съ нимъ. При этомъ необходимо только удерживать устойчивое равновѣсіе. Относительно осложненій приходится повторить все то же, что сказано раньше; только относительно высоты приходится замѣтить, что

ее необходимо увеличивать съ большою постепенностью и послѣдовательностью.

Всѣ эти формы прыжка производятся всего выгоднѣе на площадкѣ, гдѣ вмѣсто описанныхъ гимнастическихъ аппаратовъ прыжки эти производятся черезъ случайныя препятствія, напр., заборы, рогатки и т. п. для прыжка черезъ препятствіе; канавы, ямы, рѣчки — для прыжка черезъ разстояніе; насыпи, валы, искусственныя стѣны — для прыжка съ высоты. Все это примѣняется преимущественно при военныхъ физическихъ упражненіяхъ.

Изъ всего сказаннаго о прыжкахъ видно, какое они имѣютъ большое значеніе для физическаго образованія молодыхъ людей школьнаго возраста. При посредствѣ ихъ занимающійся пріучается управлять собой при дѣйствіяхъ, связанныхъ съ большимъ напряженіемъ. Необходимо только, чтобы требовалась постоянно возможно большая точность и отчетливость въ дѣйствіяхъ, чтобы большая трата соотвѣтственно вознаграждалась и требованія вполнѣ соотвѣтствовали физическому развитію занимающихся. Видоизмѣненія этихъ упражненій могутъ быть настолько разнообразны, что описать всѣ виды и формы ихъ нѣтъ никакой возможности.

VI. Упражненія въ борьбѣ.

Борьба есть упражненіе съ возрастающимъ напряженіемъ, состоящее въ проявленіи силъ въ соотвѣтствіи съ проявленіемъ ихъ другимъ лицомъ, при умѣніи стойко укрѣплять свое тѣло на опредѣленной опорѣ и зорко наблюдать за дѣйствіями противника, по возможности предупреждая ихъ. Это одно изъ самыхъ древнихъ и распространенныхъ упражненій, которыя очень много примѣнялись въ древней Греціи въ видѣ публичныхъ состязаній; они считались и считаются національными упражненіями швейцарцевъ, испанцевъ, калмыковъ, персовъ и т. д. Борьба составляла въ древней Греціи настолько существенное упражненіе, что отъ нея (πάλη) происходило названіе— палестрика — главнаго отдѣла гимнастическихъ упражненій молодежи. Борьба составляла необходимую часть такъ называемаго пятиборья (πένταθλον) въ древней Греціи. Обыкновенно раздѣляютъ борьбу на упражненія въ видѣ легкаго боя, полу-

боя, полнаго боя и сложнаго боя. Въ этомъ упражненіи стараются, какъ говорятъ обыкновенно, либо смѣстить противника изъ его положенія, либо поднять съ почвы, либо бросить его на почву. Первый видъ этихъ упражненій называется легкимъ боемъ, второй — полубоемъ, а третій полнымъ боемъ; соединеніе всѣхъ этихъ формъ составляетъ четвертый видъ, или сложный бой.

Въ систематическомъ курсѣ упражненія въ борьбѣ ни въ какомъ случаѣ не могутъ являться въ видѣ состязанія; здѣсь такое упражненіе можетъ примѣняться только въ вышеприведенномъ смыслѣ, т. е. въ видѣ упражненія съ постепенно возрастающимъ напряженіемъ, при чемъ занимающійся пріучается стойко укрѣплять свое тѣло на опредѣленной опорѣ; кромѣ того, онъ пріучается зорко слѣдить за дѣйствіями другого и соотвѣтственно этому направлять свои дѣйствія.

Умѣнье укрѣплять свое тѣло, чтобы создать опору для дѣйствующей части, составляетъ одну изъ существенныхъ задачъ физическаго образованія, потому что только при такомъ укрѣпленіи можно проявить наиболѣе силъ и всего точнѣе направлять свои дѣйствія. Всѣ студіи различныхъ художниковъ только и направлены къ тому, чтобы при посредствѣ ихъ научиться производить всевозможные оттѣнки при своихъ дѣйствіяхъ. Такъ, напр., движенія въ суставахъ верхнихъ конечностей имѣютъ не одинаковое значеніе: движенія въ кистевомъ суставѣ гораздо тоньше; они могутъ быть выгоднѣе приспособлены къ производимой дѣятельности, чѣмъ движенія въ локтевомъ или плечевомъ суставахъ. Фехтовальщикъ только выпады производитъ въ локтевомъ и плечевомъ суставахъ, всѣ же остальныя свои движенія онъ производитъ въ кистевомъ суставѣ, при чемъ онъ долженъ умѣть твердо укрѣплять предплечье, чтобы точно производить свои дѣйствія въ одномъ кистевомъ суставѣ, все время прикрывая тѣло защищающей рукой, такъ какъ тѣло обнажается только тогда, когда движеніемъ въ плечевомъ суставѣ конечность передвигается въ сторону. Точно также нельзя мѣтко стрѣлять изъ револьвера, не укрѣпивъ твердо предплечья. Очень невыгодно, если для передвиженія какой-либо тяжести человѣкъ вѣсомъ своего тѣла старается смѣстить ее; при этомъ онъ легко теряетъ равновѣсіе, переходя за границу устойчиваго положенія и далеко

не въ состояніи проявить столько силъ, какъ въ томъ случаѣ, когда онъ твердо укрѣпитъ свое туловище на нижнихъ конечностяхъ и надъ укрѣпленнымъ тѣломъ дѣйствуетъ руками. Во всѣхъ подобныхъ случаяхъ необходимо упражненіе, чтобы научиться укрѣплять отдѣльныя части своего тѣла соотвѣтственно производимымъ дѣйствіямъ. Кромѣ предыдущихъ упражненій, въ особенности въ элементарныхъ движеніяхъ, упражненіе въ борьбѣ, правильно проведенное, очень выгодно пріучаетъ занимающихся укрѣплять отдѣльныя части своего тѣла и дѣйствовать надъ ними. Этимъ упражненіемъ можно очень удобно пріучить занимающагося избѣгать всякихъ побочныхъ, прибавочныхъ, ненужныхъ движеній, ограничивая свои дѣйствія только извѣстною частью и твердо укрѣпляя для этого опору этой части.

Упражненіе въ борьбѣ требуетъ очень точнаго выясненія его значенія, а также и дѣйствій, соотвѣтствующихъ этому значенію, иначе оно легко можетъ привести къ дракѣ и даже свалкѣ занимающихся и содѣйствовать развитію грубыхъ инстинктовъ, вліяющихъ очень невыгодно на занимающихся. Какъ въ другихъ случаяхъ, такъ и здѣсь образовательное значеніе получается только при пониманіи руководителемъ значенія даваемыхъ упражненій, при строгомъ выполненіи ихъ соотвѣтственно точно намѣченной общеобразовательной цѣли этихъ занятій. При упражненіи въ борьбѣ нагляднѣе всего видно, какое значеніе имѣетъ умѣнье укрѣплять опору при различныхъ дѣйствіяхъ. Кромѣ того упражненія въ борьбѣ должны пріучить занимающагося приспособлять свои дѣйствія къ дѣйствіямъ другого лица, постепенно и послѣдовательно увеличивая при этомъ напряженіе. При этихъ упражненіяхъ онъ долженъ, поэтому, внимательно слѣдить и наблюдать за дѣйствіями другого лица и подмѣчать всякое его намѣреніе; для этого онъ соприкасается съ противникомъ не только рукою, но также и краемъ стопы и зорко слѣдитъ также за выраженіемъ его лица и за всѣми его дѣйствіями. Всѣ эти условія имѣютъ такое же значеніе и при фехтованіи, которое составляетъ также видъ борьбы съ удлиненіемъ рычага, образуемаго верхней конечностью.

Упражненіе въ борьбѣ имѣетъ еще и психологическое значеніе, состоящее въ томъ, что занимающійся, пріучаясь укрѣ-

плять свое тѣло и дѣйствовать надъ укрѣпленной частью, становится относительно менѣе зависимымъ отъ окружающей его среды или отъ лица, съ которымъ онъ производитъ свои дѣйствія, или отъ предмета, надъ которымъ онъ дѣйствуетъ. Если при упражненіи двоихъ одинъ изъ нихъ неожиданно для другого вдругъ усиливаетъ или рѣзко уменьшаетъ напряженіе, съ которымъ онъ дѣйствуетъ, то другой, если не укрѣпилъ достаточно свое тѣло, теряетъ равновѣсіе; слѣдовательно, онъ при своихъ дѣйствіяхъ находится въ полной зависимости отъ перваго. Поэтому, пріучаясь при посредствѣ даннаго упражненія самостоятельно проявляться, занимающійся пріобрѣтаетъ большую самостоятельность и во всѣхъ другихъ дѣйствіяхъ, что видно изъ слѣдующаго общаго положенія: „пріучаясь относить сокращенія мышцъ, окружающихъ органы высшихъ чувствъ, къ получаемымъ ощущеніямъ или впечатлѣніямъ, производятъ такія же сокращенія подъ вліяніемъ чувствованій, соотвѣтствующихъ этимъ впечатлѣніямъ, при чемъ степень сокращенія и число участвующихъ мышечныхъ группъ прямо пропорціональны силѣ впечатлѣнія“. Это положеніе выработано при изученіи дѣятельности мышцъ, окружающихъ органы высшихъ чувствъ, но имѣетъ значеніе и при дѣятельности всего двигательнаго аппарата и при выясненіи отправленія этихъ органовъ какъ въ физіологическомъ, такъ и въ психологическомъ отношеніяхъ. На самомъ дѣлѣ, чѣмъ больше у человѣка умѣнья управлять собою, и чѣмъ больше онъ пріучился легчайшими способами справляться съ препятствіями, на которыя онъ наталкивается, тѣмъ самостоятельнѣе онъ проявляется и тѣмъ съ большей увѣренностью онъ приступаетъ ко всякой работѣ.

Упражненіе въ борьбѣ, примѣняемое въ систематическомъ курсѣ, можетъ состоять только изъ тѣхъ дѣйствій, которыя соотвѣтствуютъ такъ называемой легкой борьбѣ Гутсъ-Мутса [1]). Такъ называемая имъ полуборьба, состоящая въ приподниманіи противника, или полная борьба, которая направлена къ тому, чтобы низложить противника, точно также и сложная борьба не имѣютъ никакого отношенія къ школѣ и не соотвѣтствуютъ общеобразовательной цѣли.

---

[1]) Gutsmuths. Gymnastik für die Jugend. Von F. W. Klumpp. Stuttgart. 1874, стр. 336 — 337.

Главныя основанія, которыхъ необходимо придерживаться при всѣхъ формахъ борьбы, будутъ слѣдующія: изучаются только элементарныя формы борьбы въ видѣ потягиванія и напора, при чемъ постепенно и послѣдовательно переходятъ отъ простыхъ къ болѣе сложнымъ формамъ. При опорѣ на одной ногѣ центръ тяжести тѣла покоится на одной ногѣ, между тѣмъ какъ другая нога должна быть совершенно свободна и соприкосновеніемъ ея съ ногою другого лица опредѣлять положеніе послѣдняго; при помощи этой ноги занимающійся легко перемѣняетъ положеніе, сохраняя центръ тяжести на укрѣпленной ногѣ.

При борьбѣ двухъ занимающихся со сходными силами, части, которыми они захватываютъ другъ друга, должны оставаться неподвижными, при чемъ напряженіе увеличивается съ обѣихъ сторонъ въ одинаковой мѣрѣ, постепенно и послѣдовательно. Если силы не одинаковы, то наступаетъ болѣе слабый, а болѣе сильный оказываетъ ему соотвѣтственное сопротивленіе.

При борьбѣ съ напоромъ каждый занимающійся долженъ все время укрѣплять свое тѣло на одной или на двухъ ногахъ и ни въ какомъ случаѣ не смѣетъ налегать тяжестью своего тѣла на соприкасающіяся части другого лица. Точно также при потягиваніи занимающійся не долженъ вліять своимъ вѣсомъ, т. е. налегать своимъ тѣломъ на мѣсто соприкосновенія другого лица; части каждаго занимающагося должны быть всегда твердо укрѣплены на собственной опорѣ.

Занимающіеся должны всегда при совершенно одинаковыхъ условіяхъ дѣйствовать другъ на друга, никогда не захватывая за платье или за какія нибудь чувствительныя мѣста, соприкосновеніе съ которыми можетъ вызвать непріятное ощущеніе или причинить какой-либо вредъ другому лицу.

При борьбѣ не допускаются никакія прибавочныя движенія и дѣйствія, направленныя къ тому, чтобы вывести другого изъ положенія или вызвать у него болевыя ощущенія. Дѣйствія съ обѣихъ сторонъ должны быть совершенно послѣдовательны и совершенно одинаковы.

Борьба производится послѣдовательно верхними конечностями, туловищемъ и нижними конечностями.

А) Элементарныя формы борьбы верхними конечностями.

Занимающійся захватывается кистью за предплечіе, за верхнее плечо и за собственно плечо; дѣйствуетъ одной рукой

или одновременно обѣими руками, при чемъ опирается на одной ногѣ или на обѣихъ ногахъ.

Какъ ноги, такъ и руки мѣняются поочередно, при чемъ послѣднія дѣйствуютъ постоянно то потягиваніемъ, то напоромъ. При дѣйствіи одной рукой другая должна быть укрѣплена на поясничной области. Упражненіе въ борьбѣ при захватываніи кистями и при дѣйствіи потягиваніемъ производится слѣдующимъ образомъ: занимающіеся становятся другъ противъ друга на разстояніи согнутаго подъ прямымъ угломъ предплечія. Тѣло опирается на задней ногѣ, передняя свободная соприкасается внутреннимъ краемъ большого пальца съ соотвѣтственнымъ мѣстомъ стопы другого лица. Плечо дѣйствующей руки располагается вертикально, кисти соприкасаются ладонными поверхностями, при чемъ большіе пальцы прилегаютъ къ серединѣ тыльной части кисти. При дѣйствіи съ постепенно усиливающимся напряженіемъ мѣсто соприкосновенія должно оставаться совершенно неподвижнымъ. Дѣйствуя правою рукою, укрѣпляютъ тѣло на лѣвой ногѣ, установленной назади, а правая нога свободна и соприкасается съ ногой другого лица; затѣмъ при дѣйствіи тою же рукою мѣняется положеніе ногъ, т. е. тѣло укрѣпляется на правой ногѣ, а лѣвая свободна.

Далѣе мѣняютъ руку, укрѣпляя тѣло на правой ногѣ, при чемъ лѣвая свободна, а затѣмъ на лѣвой ногѣ — при правой свободной. Укрѣпляясь то на правой, то на лѣвой ногѣ захватываются обѣими руками, перекрещивая ихъ. Наконецъ опираются на обѣихъ ногахъ, располагая ихъ другъ возлѣ друга, какъ въ исходномъ положеніи, захватываясь поочередно правой и лѣвой рукой и обѣими руками сразу. Всѣ эти упражненія производятся съ измѣненнымъ положеніемъ кистей при захватываніи; онѣ соприкасаются ладонями, при чемъ пальцы одного располагаются между основаніями пальцевъ другого, прилегая къ тыльной поверхности кисти послѣдняго; при этомъ положеніи кистей руки могутъ быть расположены параллельно или перекрещиваться. При захватываніи какъ въ первомъ случаѣ кисти устанавливаются горизонтально, т. е. тыльная поверхность кисти одного обращена кверху, а другого книзу, при чемъ положеніе мѣняется такимъ образомъ, что сверху располагается кисть то одного, то другого.

Эти же упражненія въ борьбѣ производятся съ напоромъ, при чемъ примѣняются поочередно всѣ описанныя положенія рукъ, а также видоизмѣняется описаннымъ способомъ положеніе ногъ. Кромѣ того при напорѣ прикладываютъ другъ къ другу кисти и пальцы ладонными ихъ поверхностями.

При всѣхъ этихъ положеніяхъ кистей относительно съ меньшимъ напряженіемъ приходится дѣйствовать тогда, когда кости предплечія перекрещиваются.

Опора при этомъ болѣе укрѣплена и оказываетъ большее сопротивленіе, и напряженіе, съ которымъ приходится дѣйствовать, меньше.

При правильномъ производствѣ этихъ упражненій занимающійся долженъ оставаться совершенно неподвижно на своемъ мѣстѣ и тогда, когда противникъ вдругъ прекратитъ сопротивленіе. Если борющіеся производятъ упражненія стоя рядами, то преподаватель всегда въ состояніи опредѣлить степень участія каждаго изъ нихъ не только по сокращенію мышцъ плеча, но и по степени сокращенія икроножныхъ мышцъ; это сокращеніе опредѣляется простымъ прикосновеніемъ руки къ мѣсту расположенія сокращенной мышцы. При опорѣ на одной ногѣ другая, какъ уже сказано, должна быть свободна и должна соприкасаться съ ногою соучастника въ упражненіи; занимающійся долженъ оставаться совершенно неподвижнымъ и тогда, если эта нога сбита въ сторону. Всѣ эти условія очень существенны, такъ какъ ими провѣряется точность и правильность упражненія, которое безъ этого не будетъ имѣть истиннаго своего значенія.

Упражненіе въ борьбѣ при захватываніи предплечья, которое можетъ быть захвачено въ нижней, средней и верхней части, производится какъ потягиваніемъ, такъ и напоромъ. При дѣйствіи потягиваніемъ одною рукой она прилегаетъ ладонной своею поверхностью къ мѣсту расположенія кистевого сустава соучастника, большой палецъ прилегаетъ къ тыльной поверхности нижней части лучевого отдѣла предплечья; остальные пальцы, обхватывая локтевой край, прилегаютъ къ соотвѣтственной части локтевого отдѣла; кисти расположены при этомъ вертикально (сагитально). При захватываніи предплечій такимъ же способомъ, но съ кистями, расположенными горизонтально, при чемъ тыльныя поверхности смотрятъ кверху и книзу,

условія для борющихся будутъ неодинаковы; у одного, тыльная поверхность кисти котораго обращена кверху, кости предплечья перекрещены, у другого онѣ будутъ параллельны. Вслѣдствіе этого у перваго опора крѣпче, слѣдовательно, дѣйствуя съ меньшимъ напряженіемъ, онъ будетъ проявлять относительно больше силъ.

Точно такимъ же образомъ захватывается предплечье на серединѣ и въ верхней его части; всѣ эти упражненія производятся поочередно правой, лѣвой рукой и обѣими руками одновременно. Опора при каждомъ видѣ упражненій можетъ также сосредоточиваться на каждой ногѣ отдѣльно или на обѣихъ ногахъ.

Тѣ же самые пріемы, которые примѣняются при борьбѣ съ потягиваніемъ, прилагаются также при борьбѣ съ напоромъ или сопротивленіемъ; руки и въ данномъ случаѣ прикладываются къ нижней, средней и верхней части предплечья, но только при напорѣ выгоднѣе дѣйствовать при параллельномъ расположеніи костей предплечія, чѣмъ при перекрещиваніи ихъ. Это зависитъ отъ того, что при напорѣ дѣйствуютъ главнымъ образомъ разгибающія мышцы предплечія, которыя всего выгоднѣе прикладываютъ свои силы, когда кости предплечья не закручены, и которыя по своему физіологическому поперечнику больше сгибателей предплечья. (Абсолютный поперечникъ сгибателей предплечья = 20,3 кв. сант., а относительный = 6,2 кв. сант.; абсолютный пеперечникъ разгибателей предплечья = 31,8 кв. сант., а относительный = 9,8 кв. сант. [1]). Производятся эти упражненія поочередно съ напоромъ правой и лѣвой рукой, затѣмъ обѣими руками одновременно, а также съ соотвѣтственными видоизмѣненіями опоры ногъ, какъ это было уже сказано раньше.

Упражненіе въ борьбѣ при захватываніи плеча. Переходную форму къ этому виду борьбы составляетъ борьба съ потягиваніемъ въ локтевомъ сгибѣ, при чемъ занимающіеся захватываются согнутыми подъ прямымъ угломъ предплечьями, соприкасаясь локтевыми сгибами; затѣмъ переходятъ къ борьбѣ съ захватываніемъ нижней, средней и верхней части плеча,

---

[1]) В. Варавинъ. Матеріалы къ вопросу о различіи проявленія силъ мышцами верхней и нижней конечности. С.-Петербургъ. 1882, стр. 62—63.

при чемъ кисть прикладывается сагитально, а также и горизонтально (тыльная поверхность кверху, книзу). Производится это какъ одною рукою, такъ и другою и затѣмъ обѣими вмѣстѣ, при чемъ измѣненіе въ опорѣ производится, какъ указано раньше.

При борьбѣ съ напоромъ кистями захватываютъ самый локтевой сгибъ, затѣмъ захватываютъ плечо въ нижней, средней и верхней части со всѣми тѣми же видоизмѣненіями въ положеніи рукъ и ногъ, какъ и при потягиваніи.

Упражненіе въ борьбѣ напоромъ при захватываніи собственно плеча производится либо такимъ образомъ, что большой палецъ правой руки одного располагается въ подкрыльцовой впадинѣ правой стороны другого, между тѣмъ какъ всѣ остальные пальцы помѣщаются за плечевымъ отросткомъ на его плечѣ, либо большой палецъ располагается горизонтально надъ серединой дельтовидной области, а остальные пальцы на плечѣ, позади плечевого отростка соучастника. Въ первомъ случаѣ рука скользитъ менѣе, поэтому удобнѣе проявлять силу, и дѣйствіе будетъ производиться съ меньшимъ напряженіемъ; во второмъ случаѣ рука легче скользитъ по поверхности, поэтому проявленіе силъ будетъ связано съ относительно большимъ напряженіемъ. Упражненіе въ борьбѣ съ напоромъ на плечѣ можно производить этими двумя способами, упирая правой рукой въ правое плечо, затѣмъ этой же рукой въ лѣвое плечо; затѣмъ то же самое дѣлаютъ лѣвой рукой, далѣе обѣими руками, при чемъ каждая рука направлена къ противоположному плечу соучастника, а затѣмъ, перекрещиваясь, каждая рука прилегаетъ къ соотвѣтственному плечу другого лица. Опора на ногахъ производится съ тѣми же видоизмѣненіями, какія описаны выше.

Эти упражненія въ борьбѣ потягиваніемъ производятся слѣдующими пріемами: рука одного помѣщается позади плечевого отростка соотвѣтственнаго плеча другого, такъ что большой палецъ лежитъ по наружному краю этого отростка, т. е. плечо соучастника захватывается какъ бы когтями. Все это производится съ такими же видоизмѣненіями и послѣдовательностью положенія рукъ и ногъ, какъ и при борьбѣ съ напоромъ.

В) Упражненія въ борьбѣ туловищемъ. При дѣйствіи потягиваніемъ одной, напр., правой рукой, эта послѣдняя захваты-

ваетъ туловище первоначально съ правой, а затѣмъ съ лѣвой стороны, при чемъ руки прикладываются сбоку верхней, средней и нижней части туловища. При захватываніи рукой верхней правой части туловища, ладонная поверхность руки помѣщается тотчасъ подъ подкрыльцовой впадиной, пальцы прижимаются къ правой лопаточной области. При этомъ туловища занимающихся расположены лицевыми своими поверхностями прямо другъ противъ друга. Туловище укрѣпляется на лѣвой ногѣ, правая, выставленная впередъ, свободно соприкасается съ соотвѣтственною ногой соучастника.

Упражненіе это связано съ большимъ напряженіемъ, которое должно постепенно увеличиваться; оно требуетъ большой точности исполненія и можетъ быть назначаемо только тогда, когда занимающіеся хорошо дисциплинированы предыдущими упражненіями и пріучились твердо укрѣплять свое тѣло на одной ногѣ. Необходимо слѣдить, чтобы при этомъ лѣвое плечо не оттягивалось назадъ и не отклонялось отъ фронтальной плоскости. Лѣвая рука, согнутая подъ прямымъ угломъ въ локтевомъ сгибѣ должна быть неподвижно укрѣплена на поясничной области.

То же самое упражненіе производится съ тѣмъ видоизмѣненіемъ, что та же рука прижимается къ лопаточной области лѣвой стороны. Наконецъ при захватываніи туловища обѣими руками, онѣ располагаются слѣдующимъ образомъ: правая рука помѣщается на лѣвомъ плечѣ соучастника между ключицей и верхнею частью лопатки, а лѣвая рука ниже подкрыльцовой ямки, сбоку туловища, въ правой лопаточной области; либо руки располагаются сбоку туловища на лопаточной области одной и другой стороны; при чемъ онѣ лежатъ параллельно, прилегая съ противоположныхъ сторонъ, или перекрещиваются, прижимаясь къ одноименной лопаточной области соучастника. Всѣ приведенныя упражненія одной рукой производятся каждой изъ нихъ поочередно. Точно также измѣняется каждый разъ опора; при каждомъ видѣ упражненій туловище укрѣпляется на каждой ногѣ поочередно, а затѣмъ на обѣихъ ногахъ одновременно. Все то же самое производится при укрѣпленіи рукъ ниже лопатки, въ средней части туловища, а также въ нижней части туловища, т. е. въ нижней поясничной и верхней тазовой части тѣла, съ той же послѣ-

довательностью относительно рукъ и ногъ. При дѣйствіи обѣими руками, одна располагается на плечѣ, другая укрѣпляется въ средней и нижней части туловища. Все это будутъ упражненія съ потягиваніемъ.

Упражненіе въ борьбѣ туловищемъ съ напоромъ производится также въ верхней, средней и нижней части туловища. Руки при этомъ располагаются на соотвѣтственныхъ мѣстахъ тѣла, только съ лицевой, а не со спинной стороны. Всѣ видоизмѣненія въ расположеніи рукъ и ногъ будутъ тѣ же, какъ и при упражненіяхъ съ потягиваніемъ.

Упражненія въ борьбѣ туловищемъ въ сидячемъ положеніи При этомъ занимающіеся садятся на полъ или вообще на твердую и неподвижную почву, располагаясь либо лицомъ другъ къ другу, либо соприкасаясь спинами. Въ первомъ случаѣ занимающіеся, садясь на полъ, соприкасаются подошвенными поверхностями стопъ, при чемъ ноги должны быть согнуты въ колѣнныхъ суставахъ подъ прямымъ угломъ; укрѣпляясь твердо ногами, занимающіеся захватываются руками и ими притягиваются, не приближаясь, однако, другъ къ другу. При этомъ упражненіи опора сосредоточена, главнымъ образомъ, на сѣдалищныхъ буграхъ, ноги же должны соприкасаться свободно. Въ этомъ случаѣ можно также дѣйствовать потягиваніемъ и напоромъ. При дѣйствіи потягиваніемъ и напоромъ руки захватываются, какъ при соотвѣтственныхъ формахъ борьбы верхними конечностями, а затѣмъ, какъ и при борьбѣ туловищемъ, при чемъ въ послѣднемъ случаѣ нижнія конечности сгибаются во всѣхъ суставахъ. При упражненіи въ борьбѣ занимающіеся, соприкасаясь спинами, руки скрещиваютъ на груди, ноги вытягиваютъ прямо и, опираясь, главнымъ образомъ, сѣдалищными буграми, усиливаютъ постепенно напряженіе, съ которымъ они дѣйствуютъ, напирая другъ на друга, но не сдвигаясь при этомъ съ мѣста.

С) Упражненіе въ борьбѣ нижними конечностями производится въ сидячемъ положеніи и только напоромъ. Занимающійся садится на полъ или на почву, сгибаетъ нижнія конечности во всѣхъ суставахъ и соприкасается подошвенными поверхностями стопъ съ соотвѣтственными частями соучастника. Руки скрещиваются на груди; постепенно увеличивая напряженіе, борющіеся опираются соприкасающимися стопами. Это единственная форма борьбы нижними конечностями.

Дѣйствія, которыя производятся при англійскомъ боксѣ или при французскомъ боксѣ (boxe française) [1]), не состоятъ ни въ потягиваніи, ни въ напорѣ, а составляютъ только упражненія, пріучающія занимающихся къ самозащитѣ руками и ногами. Эти упражненія не имѣютъ никакого общеобразовательнаго значенія и поэтому не могутъ быть разбираемы въ систематическомъ общеобразовательномъ курсѣ физическихъ упражненій.

Упражненіе въ борьбѣ имѣетъ очень большое значеніе, если только оно проводится строго послѣдовательно. Этими упражненіями оканчивается средній отдѣлъ общеобразовательнаго курса, при посредствѣ котораго занимающійся долженъ пріучиться къ настойчивой и продолжительной работѣ, къ умѣнью дѣйствовать съ различнымъ напряженіемъ, а также въ соотношеніи съ другими при достиженіи общей цѣли. Наконецъ, занимающійся долженъ пріучиться также къ точному наблюденію за дѣйствіями соучастника.

Литература по физическимъ упражненіямъ:

1. F. Lagrange, — De l'exercice chez les adultes. 5 édition.
2. F. Lagrange, — Hygiène de l'exercice chez les enfants et les jeunes gens. 7 édition.
3. F. Lagrange, — Physiologie des exercices du corps. 8 édition.
4. G. Demeny, — Les bases scientifiques de l'éducation physique. 3 édition 1909.
5. G. Demeny, — Mécanisme et éducation des mouvements. Paris.
6. G. Demeny, — L'éducation physique en Suède.
7. A. Mosso, — L'éducation physique de la jeunesse.
8. A. Mosso, — La fatigue intellectuelle et physique. Traduit de l'italien par le Dr. P. Langlois.
9. Angerstein, — Handbuch für Turner.
10. Barth-Schützer, — Des deutschen Knaben Turn —, Spiel-und. Sportbuch.
11. Böttcher, — Turnunterricht für Volksschulen.
12. Broschinsky, — Der Turnunterricht.
13. Eichelsheim, — Leitfaden für den Turnunterricht.
14. Frohberg, — Lehrplan für den Turnunterricht in Landschulen.
15. Hausmann, — Das Turnen in der Volksschule.
16. Kupfermann, — Turnunterricht und Bewegungsspiel.
17. Lederbogen, — Theorie und Praxis des Turnunterrichts.
18. Lion, — Bemerkungen über den Turnunterricht.

---

[1]) См. Manuel pour l'enseignement de la gymnastique et de l'escrime publié par ordre de M. le Ministre de la marine et des colonies. Paris 1875. Стр. 105 — 124.

19. Maul, — Turnbuch für Volksschulen ohne Turnsaal.
20. Maul, — Anleitung für den Turnunterricht an Knabenschulen.
21. Oppermann, — Theoretisch-praktische Anweisung zur Erteilung des Turnunterrichts.
22. Ravenstein, — Volksturnbuch.
23. Ritter, — Leitfaden für den theoretischen Turnunterricht.
24. Roedelius, — Lehrplan des Mädchenturnens.
25. Schmidt, — Die Leibesübungen und ihr körperlicher Uebungswert.
26. Wassmannsdorf, — Reigen, Frei-und Ordnungsübungen.
27. G. C Lion, — Das Turnen in der Volksschule.
28. G. Hirth, — Das gesamte Turnwesen. 2 Aufl.
29. Carl Euler, — Geschichte des Turnunterr. 3 Aufl. von Carl Rossow
30. Klara Hessling, — Das Mädchenturnen. 1905.
31. A. Maclaren, — A system of physical education. Oxford, 1869.
32. E. G. Ravenstein and J Hulley, — A Handbook of Gymnastics and Athletics. London, 1867.

Русская литература по физическимъ упражненіямъ въ школѣ, очень бѣдна и состоитъ, главнымъ образомъ, изъ переводныхъ сочиненій:

33. Roblot, — Основное начало анатоміи и физіологіи въ примѣненіи къ гимнастикѣ. С.-Петербургъ. 1891 г.
34. К. А. Шмидтъ. — Руководство гимнастики для среднихъ и низшихъ учебныхъ заведеній. С.-Петербургъ. 1890.
35. П. Ивановъ. — Теоретическія основанія тѣлесныхъ упражненій. С.-Петербургъ. 1891.
36. Томасъ Честертонъ. — Теорія физическаго воспитанія въ элементарныхъ школахъ. Перев. В. Я. Герда. Москва. 1904.
37. П. Ф. Феофилактовъ. — Руководство педагогической гимнастики. С.-Петербургъ. 1904.
38. А. Гриневскій. — Физическое воспитаніе въ школѣ. Одесса. 1894.
39. Ф. Лагранжъ. — Гигіена физическихъ упражненій дѣтей и молодыхъ людей перев. Е. М. Дементьева. С.-Петербургъ. 1894.
40. А. Моссо, — Физическое воспитаніе юношества. Перев. В. Суслиной. С.-Петербургъ. 1895.
41. E. Angerstein u G. Eckler.—Домашняя гимнастика для здоровыхъ и больныхъ. Перев. подъ редакц. К. П. Ковальковскаго. С.-Петербургъ. 1888.
42. E. Angerstein u G. Eckler.—Домашняя гимнастика для женщинъ и дѣвочекъ. Перев. подъ ред. К. П. Ковальковскаго. С.-Петербургъ. 1890.
43. Е. А. Покровскій. — Физическое воспитаніе дѣтей у разныхъ народовъ. Москва. 1884.
44. Е. Н. Залѣсова, — Педагогическая гимнастика и дѣтскія игры. С.-Петербургъ. 1898.
45. А. Д. Бутовскій,—Наставленіе для производствъ гимнастическихъ упражненій въ гражданскихъ учебныхъ заведеніяхъ. С.-Петербургъ. 1890.
46. К. І. Шильдбахъ, — Дѣтская гимнастика. Перев. А. Шабановой. С.-Петербургъ. 1887.
47. П. Лесгафтъ. — Отношеніе анатоміи къ физическому воспитанію. 2-е изд. Москва. 1888.

Глава V.

Изученіе пространственныхъ отношеній и распредѣленія работы по времени.

Уже въ древнихъ сочиненіяхъ по гимнастикѣ, въ особенности въ сочиненіяхъ, появившихся подъ конецъ XVIII-го столѣтія, принадлежащихъ Гутсъ-Мутсу и Фиту, существуютъ главы, въ которыхъ излагаются упражненія органовъ высшихъ чувствъ. Послѣдній въ своемъ сочиненіи [1]) указываетъ уже на то, что при посредствѣ органовъ высшихъ чувствъ человѣкъ сообщается съ внѣшнимъ міромъ; всѣ идеи и мысли, появляющіяся у него, возбуждаются при посредствѣ этихъ органовъ, и вѣрность его идей зависитъ отъ совершенства этихъ органовъ; поэтому чрезвычайно важно упражнять эти органы, подготовлять ихъ къ той дѣятельности, которой они соотвѣтствуютъ. Ребенокъ только упражненіемъ пріучается пользоваться какъ этими органами, такъ и своими членами; точно также только упражненіемъ онъ можетъ содѣйствовать ихъ совершенствованію. Здѣсь выясняется также значеніе органовъ зрѣнія и осязанія для развитія глазомѣра и для усвоенія пространственныхъ отношеній, а также участіе слуха при развитіи нашей умственной дѣятельности и въ особенности вниманія.

Къ сожалѣнію въ настоящее время эти вопросы оставляются совершенно безъ вниманія при физическихъ упражненіяхъ, примѣняемыхъ въ школахъ. Полагаютъ, что рисованіе и пѣніе вполнѣ достаточны для развитія органовъ высшихъ чувствъ, не принимая въ расчетъ ихъ участія при выясненіи пространственныхъ отношеній, а также при распредѣленіи работы по

---

[1]) Versuch einer Encyklopädie der Leibesübungen. 2-я часть. Berlin. 1795. Стр. 148.

времени; между тѣмъ какъ всякая работа, производимая человѣкомъ, неизбѣжно слагается изъ этихъ отношеній и изъ понятія о времени, требуемомъ для выполненія этой работы.

Въ дѣйствительности органы чувствъ представляютъ ворота, при посредствѣ которыхъ внѣшній міръ вліяетъ на человѣка и возбуждаетъ въ немъ умственную работу. Только при упражненіи ихъ человѣкъ въ состояніи всего болѣе разъединять и сравнивать получаемыя впечатлѣнія и вмѣстѣ съ этимъ пріучается наблюдать, увеличивая тѣмъ свою опытность и умѣнье провѣрять анализомъ свои размышленія и дѣйствія.

Къ крайнему сожалѣнію до настоящаго времени такъ мало изучаютъ строеніе и отправленіе молодого организма, что поступаютъ совершенно произвольно при выборѣ упражненій, которыя должны бы содѣйствовать физическому образованію молодого человѣка. Органы чувствъ имѣютъ такое прямое и непосредственное отношеніе къ сознательной дѣятельности человѣка, что образованіе его совершенно немыслимо безъ возможно большаго упражненія этихъ органовъ. Ни органъ слуха, ни органъ зрѣнія, никакой другой изъ органовъ высшихъ чувствъ не можетъ совершенствоваться безъ послѣдовательнаго систематическаго упражненія. Какое большое значеніе слѣдуетъ придавать, напр., дѣятельности зрительнаго органа, всего лучше доказывается наблюденіемъ надъ слѣпорожденными; какъ трудно дается имъ всякая работа и въ особенности насколько ихъ затрудняетъ усвоеніе всякихъ дѣйствій, связанныхъ съ понятіемъ о пространственныхъ отношеніяхъ. У нихъ нѣтъ никакихъ понятій о соотношеніи частей въ окружающемъ ихъ мірѣ, о величинѣ и расположеніи предметовъ этого міра. При всякой работѣ необходимъ глазомѣръ, чтобы опредѣлить какъ соотношеніе въ размѣрахъ, такъ и симметрію частей предмета. Точно также необходимо умѣнье распредѣлять свою работу по времени, что требуетъ точнаго знакомства съ мышечнымъ ощущеніемъ, связаннымъ со степенью напряженія, требуемаго извѣстной работой для того, чтобы произвести ее въ опредѣленный промежутокъ времени. Знакомство съ временемъ, съ ритмомъ производимой дѣятельности получается, главнымъ образомъ, при посредствѣ совершенствованія слухового аппарата. Всего точнѣе мы знакомимся съ временемъ, необходимымъ для извѣстной работы, при посредствѣ счета, дѣйствующаго на

слухъ. Образованіе ни въ какомъ видѣ невозможно безъ послѣдовательнаго усовершенствованія органовъ, при посредствѣ которыхъ человѣкъ, главнымъ образомъ, воспринимаетъ дѣйствующіе на него извнѣ возбудители. Поэтому насколько развиты палецъ (осязаніе), глазъ, ухо и всѣ воспринимающіе извнѣ органы, настолько же развитъ и умъ человѣка, и настолько человѣкъ въ состояніи самостоятельно дѣйствовать. Если при посредствѣ зрѣнія онъ легко усваиваетъ соотношенія въ расположеніи отдѣльныхъ предметовъ, окружающихъ его, а также ихъ величину и форму, то послѣднюю онъ всего точнѣе провѣряетъ при посредствѣ осязанія. Изученіе развитія этого чувства всего нагляднѣе показываетъ, какъ необходимо быть осторожнымъ при назначеніи занятій ребенку; какъ всякое грубое дѣйствіе органами, служащими для осязанія, понижаетъ и даже уничтожаетъ это чрезвычайно нѣжное чувство, при посредствѣ котораго человѣкъ только и въ состояніи опредѣлить тончайшія видоизмѣненія формы. Стоитъ дать ребенку какую-нибудь грубую работу и требовать затѣмъ опредѣленія тонкихъ формъ при посредствѣ осязанія, и онъ не будетъ въ состояніи исполнить этого. Развитіе всѣхъ указанныхъ способностей получается исключительно упражненіемъ и составляетъ одну изъ главныхъ задачъ физическаго образованія. Напротивъ того, всякія грубыя дѣйствія, въ особенности производимыя на такъ называемыхъ гимнастическихъ аппаратахъ, рѣзко понижаютъ впечатлительность и совершенно не соотвѣтствуютъ задачамъ физическаго образованія. Между тѣмъ какъ упражненія на этихъ аппаратахъ примѣняются очень часто, упражненія съ цѣлью развитія органовъ чувствъ почти совсѣмъ забываются. Пространственныя отношенія усваиваются, главнымъ образомъ, при посредствѣ зрительныхъ ощущеній, мышечныхъ ощущеній и осязаній. Ребенокъ первоначально не въ состояніи опредѣлить разстоянія между нимъ и какимъ либо предметомъ; только послѣ того, какъ онъ пріучился захватывать предметъ рукою, повторяя одно и то же сокращеніе независимо отъ того, на какомъ разстояніи предметъ отъ него находится, онъ начинаетъ постепенно опредѣлять разстояніе между протянутой рукой и этимъ предметомъ. Когда онъ научается ходить, то вмѣстѣ съ этимъ онъ пріучается къ опредѣленію разстоянія отъ болѣе удаленныхъ отъ него предметовъ. Съ увеличеніемъ проходи-

маго имъ пространства и знакомствомъ съ опредѣленіемъ величины пройденнаго имъ разстоянія, онъ научается опредѣлять эту величину при посредствѣ установки зрительнаго аппарата. Сокращеніемъ мышцъ вѣка и мышцъ окружающихъ глазъ онъ устанавливаетъ свой органъ зрѣнія и опредѣляетъ получаемыя имъ зрительныя впечатлѣнія степенью этого сокращенія; связанное же съ этимъ сокращеніемъ чувствованіе является главнымъ критеріемъ, которымъ онъ руководствуется при опредѣленіи значенія этого сокращенія; слѣдовательно, соотношеніемъ между зрительнымъ впечатлѣніемъ, мышечнымъ ощущеніемъ, а также и осязаніемъ вырабатывается у ребенка знаніе того, на какомъ разстояніи другъ отъ друга находятся предметы окружающей среды, изъ чего уже слагаются у человѣка его понятія о пространственныхъ отношеніяхъ. О чувствѣ осязанія говорится, что оно даетъ представленіе о сопротивленіи и тяжести тѣла, а зрѣніе даетъ представленіе о протяженіи тѣла (Вундтъ)[1]. Съ первымъ изъ этихъ положеній нельзя согласиться, такъ какъ представленіе о сопротивленіи и тяжести возможно только при участіи тѣхъ органовъ, которые при этомъ должны дѣйствовать. Сопротивляться же возможно только при участіи мышцъ, при помощи которыхъ дѣйствуютъ на какую-нибудь тяжесть, такъ что сопротивленіе и тяжесть опредѣляются, главнымъ образомъ, участіемъ мышечнаго ощущенія и, относительно, всего менѣе осязаніемъ. Послѣднимъ чувствомъ можно опредѣлять только форму предметовъ, ея видоизмѣненія и мелкія различія формъ. Зрительнымъ ощущеніемъ опредѣляется, главнымъ образомъ, взаимное соотношеніе предметовъ въ пространствѣ и болѣе крупныя соотношенія формъ. Мышечнымъ же ощущеніемъ опредѣляется консистенція, сопротивляемость и тяжесть тѣла. Умѣнье руководствоваться всѣми этими чувствованіями и совершенствованіе ихъ достигается только настойчивыми и послѣдовательными упражненіями. Такъ какъ только при развитіи этихъ чувствъ возможна провѣрка получаемыхъ впечатлѣній и образованіе ясныхъ представленій, то изъ этого видно, насколько необходимо развитіе этихъ чувствъ для общаго развитія молодого

---

[1]) Вундтъ. Основанія физіологической психологіи. Выпускъ второй. Москва 1881, стр. 534.

человѣка и въ особенности для развитія его отвлеченнаго мышленія, которое основывается, главнымъ образомъ, на яспыхъ представленіяхъ.

Чтобы выяснить себѣ все значеніе даннаго отдѣла, необходимо вкратцѣ познакомиться съ психологіей движеній и съ выясненіемъ того, какъ слагаются представленія пространства и времени.

Наше *представленіе о собственныхъ движеніяхъ* распадается на представленіе *о движимой части тѣла*, на представленія *о силѣ*, *размѣрѣ*, *направленіи* и *быстротѣ* движенія.

Движимую часть тѣла отличаютъ, какъ полагаетъ Вундтъ [1]), „преимущественно по ощущеніямъ осязанія, сопровождающимъ всякое движеніе какъ активное, такъ и пассивное и происходящимъ отъ образованія складокъ въ кожѣ, отъ вращенія въ суставахъ и отъ сдавливанія или растяженія мягкихъ частей". Но ощущеніе осязанія, какъ выяснено раньше, есть явленіе сложное; оно возникаетъ изъ прикосновенія къ изслѣдуемому предмету и передвиженія соприкасающейся части. Осязаніемъ опредѣляется форма какого-либо тѣла или отдѣльныхъ его частей; если мы прикасаемся къ тѣлу, то не въ состояніи опредѣлить его форму; для опредѣленія послѣдней необходимо водить осязающимъ мѣстомъ по данному тѣлу; поэтому движимую часть тѣла опредѣляютъ сравненіемъ ощущеній въ неподвижной и подвижной частяхъ, при чемъ въ послѣдней они зависятъ отъ измѣненій, происходящихъ въ ней во время движенія. Но осязать предметъ можно также и неподвижнымъ пальцемъ, если самый предметъ передвигается. Однакоже и при этомъ мышцы участвуютъ, удерживая палецъ въ опредѣленномъ положеніи, при чемъ легко замѣтить, что при такомъ способѣ осязанія опредѣленіе менѣе точно.

Въ движимой части происходятъ слѣдующія измѣненія: растяженіе и сжатіе прикрывающей ее кожи, сдавливаніе и растяженіе частей, окружающихъ мышцы, а также частей сустава и соприкасающихся костей. Ощущенія активно и пассивно движимыхъ частей отличаются еще между собою тѣмъ, что въ первомъ случаѣ прибавляется ощущеніе, вызываемое сокращеніемъ дѣй-

[1]) Основанія физіологической психологіи. Москва 1881. Выпускъ II, стр. 557.

ствующихъ мышцъ и связанными въ полномъ соотношеніи съ этимъ измѣненіями окружающихъ частей и сосудовъ, а также измѣненіями иннерваціоннаго чувствованія; при пассивномъ же движеніи сокращеніе мышцъ и всѣ связанныя съ нимъ измѣненія въ большей или меньшей степени понижены, а прибавляется ощущеніе отъ соприкосновенія и сжатія, производимыхъ приложеніемъ внѣшнихъ силъ къ движимой части. Измѣненія въ ощущеніяхъ со стороны движимой части, получающіяся при неполномъ параличѣ, извѣстномъ подъ названіемъ парэза (онъ является вслѣдствіе прекращенія вліянія волевыхъ проявленій, хотѣнія и желанія на движущіяся части), зависятъ не только отъ силы двигательной иннерваціи, а есть явленіе болѣе сложное. Извѣстно, что субъектъ, у котораго рука находится въ состояніи наркоза, полагаетъ, что рука отягощена и поднимаемый грузъ кажется ему гораздо болѣе тяжелымъ, чѣмъ прежде. Это измѣненіе въ ощущеніи движимой части зависитъ не только отъ пониженія силы двигательной иннерваціи, но также отъ измѣненія отношенія мышцъ къ суставамъ и костямъ. Мышечная сила и давленіе воздуха удерживаютъ, какъ извѣстно, главнымъ образомъ, части сустава въ соприкосновеніи, поэтому, какъ только понижается возбужденіе дѣятельности мышцъ, нарушается также отношеніе между силами, удерживающими части сустава въ соприкосновеніи, и при дѣйствіи мышцъ теряется всегда часть силъ, идущая на компенсацію нарушеннаго равновѣсія; вмѣстѣ съ этимъ измѣняются и ощущенія. Изъ всего этого видно, насколько сложно представленіе о движимой части тѣла и какой точный анализъ требуется для выясненія ощущеній, изъ которыхъ оно слагается.

Представленіе о *движущей силѣ* слагается изъ представленія о напряженіи, которое измѣряется непосредственно иннерваціоннымъ чувствомъ, и изъ представленія о сопротивленіи, зависящемъ отъ степени мышечнаго сокращенія и связаннаго съ нимъ ощущенія. Представленіе о различной силѣ будетъ, слѣдовательно, зависѣть отъ различнаго способа соединенія тѣхъ представленій, которыми оно обусловливается. Такъ, представленіе о *дѣйствительной*, или *живой*, *силѣ* получается изъ соединенія чувства энергіи и преодолѣванія препятствія, на которое натыкаются, между тѣмъ какъ представленіе о *мертвой*

силъ, или *массъ*, составляется изъ чувства энергіи съ ощущеніемъ неодолимаго препятствія. Опредѣленіе степени проявляемыхъ дѣятельныхъ силъ возможно поэтому только сопротивленіемъ. Если въ учебникахъ физіологіи говорится, что степень силы, проявляемой мышцею, опредѣляется ея поперечникомъ (къ этому необходимо еще прибавить: поверхностью опоры этой мышцы, поверхностью приложенія силы къ рычагу, направленіемъ приложенія силы), то всѣ эти условія имѣютъ только относительное значеніе; опредѣленіе же силы, проявляемой человѣкомъ, возможно только грузомъ, поднятымъ на опредѣленную высоту. Умѣнье опредѣлять вѣсъ груза достигается только упражненіемъ, вполнѣ послѣдовательно и постепенно проведеннымъ.

Представленіе о *размѣрѣ движенія*, или такъ называемой дугѣ движенія, получается изъ движеній, связанныхъ съ внѣшнимъ различіемъ положенія подвижной и укрѣпленной частей; но такъ какъ размѣръ движенія находится въ зависимости отъ длины мышечнаго волокна, то при опредѣленіи этого размѣра несомнѣнно имѣетъ значеніе длина мышечнаго волокна. Поэтому къ ощущенію внѣшняго различія положеній, опредѣляемаго осязаніемъ и измѣненіемъ въ соотношеніи частей въ органахъ движенія, присоединяется еще не прерывающееся мышечное ощущеніе, связанное съ длиною мышечнаго волокна. Размѣръ этотъ опредѣляется еще тяжестью, поднимаемой на извѣстную высоту.

Представленіе о *направленіи движенія* слагается изъ ощущеній, связанныхъ съ перемѣной положенія движущагося члена относительно всего тѣла человѣка. При этомъ участвуютъ какъ зрительныя ощущенія, такъ и осязательныя, связанныя съ измѣненіемъ въ соотношеніи всѣхъ участвующихъ при этомъ органовъ движенія.

Представленіе о *быстротѣ производимаго движенія* составляется при участіи отдѣла органа слуха, состоящаго изъ части преддверія и трехъ полукружныхъ каналовъ каждой стороны. Понятно, что каждый толчекъ или сотрясеніе должны передаваться всѣми плотными частями организма. Каждое движеніе, производимое организмомъ, должно сопровождаться толчками и сотрясеніями, которые тѣмъ сильнѣе, чѣмъ быстрѣе движеніе. Эти толчки и сотрясенія, передаваясь по твердымъ

частямъ опоры, достигаютъ какого-либо полукружнаго канала и здѣсь вліяютъ на начала происходящихъ отсюда нервовъ и доходятъ до сознанія въ видѣ ощущенія шума или звука. Къ этому должны прибавляться еще и сотрясенія окружающаго воздушнаго столба, которыя также при посредствѣ слухового аппарата передаются сознанію въ видѣ ощущенія шума или звука. Эти вліянія на слуховой аппаратъ являются критеріемъ при опредѣленіи быстроты производимыхъ движеній. Вслѣдствіе привычки съ появленія на свѣтъ пользоваться этимъ критеріемъ значеніе его сказывается при измѣненіи или разрушенія аппарата, съ которымъ онъ связанъ. Это видно изъ опытовъ, произведенныхъ надъ полукружными каналами внутренняго уха съ разрушеніемъ ихъ. Животное послѣ разрушенія этихъ каналовъ сгибаетъ и разгибаетъ голову, при чемъ быстрота движеній зависитъ отъ степени раздраженія, которому животное подвергается. Животное не въ состояніи остановиться до тѣхъ поръ, пока внѣшняя сила не удержитъ его голову въ положеніи. Всякій новый раздражитель вызываетъ опять такое же движеніе, которое подъ вліяніемъ сильнаго возбудителя можетъ дойти до кувырканія животнаго. Животное теряетъ критерій, которымъ оно руководствовалось при такихъ движеніяхъ, и поэтому не въ состояніи справиться съ ними.

Сопоставляя все сказанное, легко убѣдиться въ томъ, что въ представленіи движенія содержится также представленіе пространства и времени.

Изъ предыдущаго видно, какой сложный психическій актъ представляютъ сознательныя движенія. Пріучаясь управлять собою, молодой человѣкъ знакомится съ рядомъ ощущеній, связанныхъ съ отправленіями органа зрѣнія, осязанія, дѣятельностью слухового аппарата, съ ощущеніемъ, соединеннымъ съ растяженіемъ упругой кожи, связокъ и вообще волокнистыхъ частей двигательнаго аппарата, съ мышечнымъ ощущеніемъ, сопровождающимъ различныя степени проявленія силъ и сокращеніе волоконъ различной длины, съ ощущеніемъ, зависящимъ отъ сдавливанія или растяженія частей двигательнаго аппарата, наконецъ, съ иннервацiоннымъ чувствомъ, зависящимъ отъ дѣятельности нервной системы даннаго аппарата. Представленіе о дѣйствительной, или живой, силѣ слагается, какъ раньше было сказано, изъ преодолѣванія сопротивленія или тя-

жести, которою сама движимая часть отягощена, точно такъ же, какъ размѣры движенія опредѣляются высотою, до которой тяжесть можетъ быть поднята или перемѣщена.

Такъ какъ каждое движеніе слагается изъ послѣдовательнаго ряда отдѣльныхъ положеній движимой части въ пространствѣ, то при пространственномъ опредѣленіи преобладаютъ движенія. Это слѣдуетъ прямо изъ того, что человѣкъ представляетъ себѣ пространство не иначе, какъ въ формѣ пространственно размѣщенныхъ предметовъ, воспринимая ихъ органомъ зрѣнія. Точно также, представленіе о времени слагается въ формѣ претерпѣваемыхъ предметомъ измѣненій, совершающихся во времени.

Эти измѣненія воспринимаются послѣдовательно, поэтому наиболѣе выгодно органомъ слуха, на который дѣйствуетъ наиболѣе разъединенный возбудитель, и упражненіе котораго поэтому пріучаетъ распредѣлять работу по времени.

Соотвѣтственно этому въ данномъ отдѣлѣ всѣ производимыя дѣйствія должны подвергаться измѣреніямъ, содѣйствующимъ точному усвоенію какъ пространственныхъ отношеній, такъ и распредѣленію работы по времени.

Упражненія даннаго отдѣла на основаніи всего сказаннаго должны состоять опять же изъ простыхъ и сложныхъ движеній, изъ метанія, бѣга, прыжковъ, при чемъ, однакоже, всѣ упражненія должны производиться при посредствѣ точно опредѣленнаго отягощенія и при такомъ же опредѣленіи времени, требуемаго для такой работы.

Отягощеніе, примѣняемое при движеніяхъ, должно давать умѣнье опредѣлять степень проявляемыхъ силъ, находящихся въ зависимости отъ степени мышечнаго напряженія и соединеннаго съ нимъ ощущенія.

Съ этою цѣлью выгоднѣе всего примѣнять отягощеніе такимъ образомъ, чтобы послѣдовательно противополагались тяжести большого и малаго вѣса. Такъ, напримѣръ, послѣ тяжести въ одинъ фунтъ дается тяжесть въ два фунта, затѣмъ въ $^3/_4$ ф., $1^1/_2$ ф. и т. д. При этомъ занимающемуся не говорится, какая именно тяжесть дается, и онъ долженъ опредѣлить ее, руководствуясь ощущеніемъ, зависящимъ отъ степени напряженности производимыхъ имъ движеній. *Для возможно точнаго опредѣленія времени производимыхъ упражненій* примѣняется

метрономъ; но опять же такимъ образомъ, чтобы занимающіеся первоначально сами опредѣляли скорость своихъ движеній, а затѣмъ эти опредѣленія провѣряли бы метрономомъ. Наконецъ, въ этомъ отдѣлѣ необходимо знакомить занимающихся съ различными геометрическими формами, ихъ образованіемъ, съ физическими свойствами тѣлъ, съ опредѣленіемъ размѣровъ, разстояній и т. д. Все это, обыкновенно, мало знакомо молодымъ людямъ при окончаніи ихъ общаго образованія, а между тѣмъ составляетъ существенный элементъ всякой производимой нами работы. Ни книга, ни слово не въ состояніи дать намъ понятія обо всемъ томъ, что связано съ знакомствомъ съ пространственными отношеніями и съ распредѣленіемъ работы по времени.

Разсмотрѣвъ этотъ отдѣлъ съ общей точки зрѣнія, перейдемъ теперь къ частному разбору упражненій, примѣняемыхъ для достиженія указанныхъ цѣлей.

I. Простыя упражненія.

При этихъ упражненіяхъ производятся всѣ тѣ простыя и сложныя движенія, которыя существуютъ у человѣка и о которыхъ уже раньше было сказано, но съ отягощеніемъ предметами различной величины, формы, вѣса и плотности, при чемъ занимающіеся должны опредѣлить вѣсъ и размѣръ даннаго предмета, а также его форму, чтобы затѣмъ непосредственнымъ измѣреніемъ провѣрить свои опредѣленія.

Въ видѣ отягощенія здѣсь опять берутся гири, деревянныя и желѣзныя палки, дубинки, камни, всякіе случайные предметы. Какъ вѣсъ, такъ и размѣры ихъ измѣряются (длина, ширина, толщина). Всѣ эти измѣренія производятся при посредствѣ единицъ метрической системы (метръ, сантиметръ, миллиметръ, граммъ, килограммъ, литръ), при чемъ выясняется также отношеніе этой системы къ той, которая примѣняется въ настоящее время у насъ (аршинъ, футъ, дюймъ, пудъ, фунтъ, четверикъ, бутылка). Чрезвычайно выгодно, чтобы занимающіеся при посредствѣ часто повторяемыхъ измѣреній умѣли опредѣлять на собственномъ тѣлѣ единицы мѣръ длины: метръ, аршинъ и т. д. Точно также необходимо, чтобы они знали емкость (граммъ, литръ) той посуды, съ которой имъ приходится имѣть дѣло.

II. Упражненія въ ходьбѣ и бѣгѣ.

Упражненія въ ходьбѣ и бѣгѣ должны производиться по точному обозначенію какъ пространства, такъ и времени ходьбы. Занимающійся долженъ быть знакомъ со скоростью шага, требуемаго для прохожденія отъ 3-хъ до 6 и даже до 8-ми верстъ въ часъ; онъ долженъ умѣть измѣрять пространство соотвѣтственными единицами мѣры и, наконецъ, долженъ быть въ состояніи, исходя изъ опредѣленной точки, останавливаться черезъ извѣстный промежутокъ времени на опредѣленномъ разстояніи; это онъ долженъ умѣть дѣлать какъ при ходьбѣ впередъ, такъ и не оборачиваясь назадъ, какъ въ одну, такъ и въ другую сторону отъ исходнаго мѣста. Всѣ пройденныя пространства постоянно провѣряются измѣреніями, производимыми самими занимающимися; точно также должно измѣряться и время ходьбы.

Всѣ эти упражненія въ ходьбѣ производятся еще съ отягощеніемъ гирями различнаго размѣра и вѣса, палками, дубинками и т. д.; отягощеніе это можетъ быть взято въ руки, укрѣплено на плечахъ, на ногахъ, тотчасъ надъ голено-стопнымъ суставомъ. Ходьба должна производиться также въ различной обуви: съ твердой, мягкой и упругой подошвой, наконецъ, по различной почвѣ: каменистой, деревянной, земляной, утрамбованной, вспаханной и т. д. Всѣ эти упражненія должны производиться на различномъ разстояніи и въ различные промежутки времени.

Все сказанное о ходьбѣ можно повторить и относительно бѣга, который долженъ быть, главнымъ образомъ, продолжительнымъ и быстрымъ; пробѣгаемое пространство также постоянно измѣряется, равно какъ и требуемое для этого время. Бѣгъ производится впередъ, назадъ, безъ оборота. Начинается бѣгъ со скоростью 8-ми верстъ въ часъ и доходитъ до скорости десяти и двѣнадцати верстъ въ часъ; понятно, что чѣмъ больше быстрота, тѣмъ меньше должно быть пробѣгаемое пространство. При этихъ упражненіяхъ участвующіе должны постоянно провѣрять измѣреніями какъ пространство, которое они пробѣжали, такъ и время, которое для этого потребовалось. Необходимо также помнить, что бѣгъ всегда связанъ съ большимъ мышечнымъ напряженіемъ, а также съ сотрясеніемъ.

Поэтому всякое страданіе, которое оставило свой слѣдъ въ организмѣ, при упражненіяхъ въ бѣгѣ легко вызываетъ болевыя ощущенія или вообще измѣненія въ частяхъ организма, которыя раньше были поражены. Бѣгъ производится также на площадкѣ, измѣренной и раздѣленной на опредѣленные промежутки, при чемъ требуется, не пользуясь зрительными органами, останавливаться на опредѣленномъ разстояніи какъ при бѣгѣ впередъ и назадъ, такъ и при бѣгѣ въ одну и другую сторону.

Быстрый бѣгъ можно производить со скоростью отъ 12-ти до 22-хъ верстъ въ часъ, при чемъ, по мѣрѣ увеличенія скорости бѣга, уменьшается пробѣгаемое пространство. При быстромъ бѣгѣ молодой человѣкъ всего хуже управляетъ собою и поэтому точно опредѣлять пробѣгаемое пространство, а также требуемое для этого время ему всего труднѣе; для этого требуется здоровый организмъ, хорошо дисциплинированный. Бѣгъ производится, такъ же какъ и ходьба, съ отягощеніемъ, въ обуви съ различными подошвами и по различной почвѣ. Во всѣхъ случаяхъ точно должны быть опредѣляемы какъ пробѣгаемое пространство, такъ и время. Существуетъ еще продолжительный бѣгъ съ перемѣннымъ шагомъ, т. е. обыкновенный шагъ мѣняется съ бѣгомъ съ разведенными конечностями или такъ называемымъ бѣгомъ прыжками, при чемъ постоянно опредѣляется какъ пробѣгаемое пространство, такъ и требуемое для этого время. Продолжительный бѣгъ съ перемѣннымъ шагомъ выгоденъ въ томъ отношеніи, что при перемѣнѣ дѣйствій занимающійся не такъ легко утомляется, что даетъ ему возможность продолжать бѣгъ большій промежутокъ времени. Занимающійся долженъ быть очень хорошо знакомъ какъ съ величиной своего шага при ходьбѣ, такъ и при различныхъ видахъ бѣга, а также знать время, требуемое для шага каждаго вида, такъ чтобы каждымъ видомъ бѣга онъ могъ опредѣлить какъ пространство, которое онъ пробѣжалъ, такъ и потребовавшееся ему для этого время, и наоборотъ, онъ долженъ быть въ состояніи опредѣлить видъ бѣга, если ему дано пространство и время. Все это необходимо исполнять какъ при простомъ бѣгѣ, такъ и при осложненномъ опредѣленнымъ отягощеніемъ, опредѣленной обувью и извѣстнымъ видомъ почвы; все это относится какъ къ бѣгу впередъ, такъ и къ бѣгу назадъ

III. Упражненія въ метаніи.

Упражненіе въ метаніи можетъ состоять въ метаніи въ цѣль, въ метаніи въ опредѣленномъ направленіи, черезъ пространство. Эти упражненія очень выгодно содѣйствуютъ развитію глазомѣра и приводятъ его въ соотношеніе съ осязаніемъ и мышечной дѣятельностью. При посредствѣ метанія можно пріучиться къ точному опредѣленію различныхъ геометрическихъ формъ, какъ, напримѣръ, къ опредѣленію величины угловъ различныхъ треугольныхъ и многоугольныхъ формъ, при чемъ всѣ эти упражненія должны также проводиться съ опредѣленіемъ времени (скорости) ихъ производства. Наконецъ, при метаніи имѣетъ также значеніе и качество метаемаго предмета, его форма, размѣръ, плотность и вѣсъ. Для этихъ упражненій въ помѣщеніи, гдѣ они производятся, проводятся толстыя черныя черты въ трехъ направленіяхъ, пересѣкающихъ другъ друга подъ прямымъ угломъ. Одна изъ нихъ проводится по полу подъ прямымъ угломъ къ стѣнѣ, вторую черту проводятъ по той же стѣнѣ подъ прямымъ угломъ къ первой, а третью—по той же стѣнѣ, при чемъ она пересѣкаетъ вторую вертикальную черту подъ прямымъ угломъ; она должна быть расположена на высотѣ $1^1/_2$ метровъ отъ пола. Каждая черта должна быть длиною въ 2 метра и раздѣлена по всему своему протяженію на сантиметры.

Разсмотримъ теперь всѣ приведенные виды метанія.

1) *Метаніе въ цѣль.* Для метанія въ цѣль примѣняется какъ описанный выше аппаратъ, такъ и соотвѣтственные пріемы; самое метаніе производится мячами, шарами, палками, какъ все это приведено выше; кромѣ того производится метаніе не только съ вышеописаннымъ аппаратомъ, но также въ отдѣльныя части горизонтальной и вертикальной чертъ, проведенныхъ на стѣнѣ, и въ отдѣльныя части сагитальной черты, проведенной на полу. Такъ какъ поверхность стѣны образуетъ съ поверхностью пола прямой уголъ, а занимающійся стоитъ лицомъ къ стѣнѣ по направленію сагитальной линіи, проведенной по полу, то метаніемъ въ отдѣльныя части этихъ линій должны образоваться углы, величину которыхъ необходимо пріучиться опредѣлять глазомѣромъ, провѣряя ихъ затѣмъ на доскѣ, гдѣ они могутъ быть изображены графически и измѣрены. Разстояніе

между мѣстомъ расположенія занимающагося и стѣною опредѣляется глазомѣромъ и провѣряется измѣреніемъ. Рука при метаніи устанавливается либо на уровнѣ плеча, либо на уровнѣ глаза. Предметы для метанія примѣняются самые разнообразные по формѣ, консистенціи, вѣсу и размѣру. Такія упражненія производятся по очереди однимъ лицомъ или же двумя или нѣсколькими лицами одновременно.

Всѣ упражненія въ метаніи въ цѣль производятся съ тѣмъ отличіемъ отъ упражненія въ метаніи, описаннаго въ предыдущей главѣ, что разстояніе отъ цѣли, высота цѣли, размѣры, вѣсъ и консистенція метаемыхъ предметовъ задаются занимающемуся; онъ исполняетъ эти задачи на основаніи пріобрѣтенной имъ опытности, а затѣмъ самъ провѣряетъ исполненное имъ упражненіе. Такимъ способомъ производятся всѣ только что указанныя упражненія въ метаніи. При метаніи, съ цѣлью образовать опредѣленный уголъ или опредѣленную геометрическую фигуру, дается прямой уголъ, образованный стѣною съ поломъ, двумя смежными стѣнами или, наконецъ, стѣною съ потолкомъ, при чемъ на каждой сторонѣ прямого угла проведены черты, раздѣленныя на опредѣленныя единицы; всѣ эти черты проведены въ трехъ направленіяхъ, пересѣкающихъ другъ друга подъ прямымъ угломъ. При метаніи мяча съ опредѣленнаго мѣста дѣйствующая рука располагается въ опредѣленной точкѣ. При всѣхъ этихъ данныхъ занимающійся, попадая въ опредѣленное мѣсто данной черты, будетъ въ состояніи опредѣлить уголъ, подъ которымъ метаемый предметъ коснется стѣны, а также уголъ, подъ которымъ отраженный мячъ коснется пола, потолка и другой стѣны. Для провѣрки онъ можетъ изображать этотъ уголъ графически на бумагѣ или на доскѣ и, измѣряя его, провѣрять свое опредѣленіе [1]).

Послѣ упражненія въ такомъ метаніи каждымъ занимающимся отдѣльно, тѣ же упражненія производятся одновременно рядами или колоннами, при чемъ во всѣхъ подобныхъ упражненіяхъ опредѣляется еще и время, необходимое, чтобы произвести такое упражненіе; опредѣленіе времени провѣряется метрономомъ. Послѣ этого производится метаніе двумя лицами одновременно, при опредѣленномъ положеніи занимающихся и

[1]) См. табл. 1.

опредѣленной точкѣ данной черты. При этомъ могутъ быть составлены и опредѣлены углы треугольника и углы, образующіеся со стѣною. Такія упражненія могутъ производиться отдѣльными парами, а потомъ парными рядами и парными колоннами [1]). Во всѣхъ этихъ случаяхъ должно быть опредѣлено также время, требуемое для такихъ упражненій; оно должно быть затѣмъ провѣрено метрономомъ.

Табл. 1.

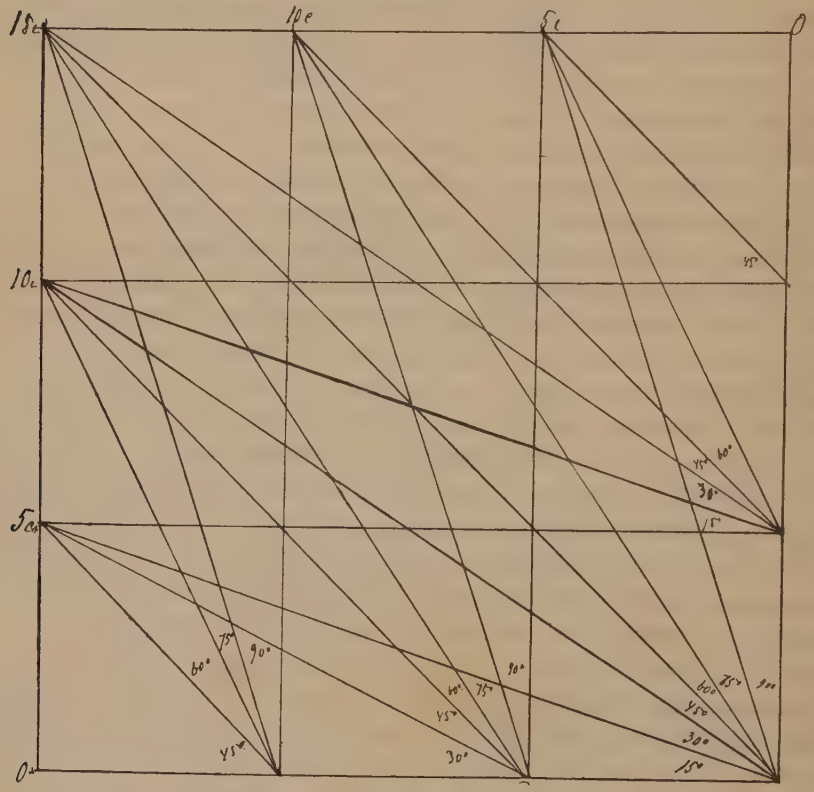


Схема угловъ, образующихся при метаніи съ опредѣленнаго мѣста въ опредѣленныя точки двухъ плоскостей, пересѣкающихся подъ прямымъ угломъ.

[1]) См. табл. 1.

Наконецъ, при такомъ метаніи могутъ участвовать по 3, по 4 и больше лицъ и составлять самые разнообразные многоугольники и другія фигуры, ограниченныя прямыми и кривыми линіями.

Всѣ эти упражненія, какъ и предыдущія, должны быть провѣрены графически измѣреніями и опредѣленіями угловъ и всѣхъ отдѣльныхъ частей получаемыхъ при этомъ фигуръ.

Приведенными упражненіями изученіе пространственныхъ отношеній и распредѣленіе работы по времени здѣсь только намѣчено. Этотъ отдѣлъ физическаго образованія еще такъ мало разработанъ, что, только понимая педагогическое значеніе его, преподаватель будетъ въ состояніи придать ему то серьезное значеніе, которое онъ на самомъ дѣлѣ долженъ имѣть. Каждая сознательная работа несомнѣнно требуетъ серьезнаго пониманія значенія пространства и времени и умѣнья справляться съ этими соотношеніями не по книгѣ, а на дѣлѣ.

Метаніе на большое разстояніе рукой, палкой, пращемъ должно также примѣняться, при чемъ разстояніе, черезъ которое предметъ перебрасывается впередъ, назадъ, въ стороны, должно быть измѣрено занимающимся шагами, величина и продолжительность которыхъ должна быть ему хорошо извѣстна; при этомъ онъ опредѣляетъ первоначально данное разстояніе глазомѣромъ, а затѣмъ уже шагами.

Глава VI.

Примѣненіе систематическихъ упражненій въ видѣ сложныхъ дѣйствій.

„Les leçons que les écoliers prennent entre eux dans la cour du collège, leur sont cent fois plus utiles, que tout ce qu'on leur dira jamais dans la classe". Rousseau. Emile. L. 2, p. 192.

Всѣ упражненія и дѣйствія, изученныя въ систематическомъ курсѣ, должны примѣняться въ видѣ сложныхъ дѣйствій, чтобы этимъ подготовить учащагося ко всякой работѣ, которую онъ могъ бы производить на основаніи общихъ пріемовъ по слову, избѣгая по возможности имитаціи, т. е. онъ долженъ пріучиться къ возможно большей самостоятельности въ дѣйствіяхъ и къ волевымъ проявленіямъ. Примѣненія эти могутъ производиться либо съ исключительно педагогической цѣлью, либо съ цѣлью санитарной. Въ первомъ случаѣ они назначаются для ограниченія произвола въ дѣйствіяхъ, во второмъ случаѣ—для развитія силъ и поддержки здоровья молодого человѣка. Примѣненіе ихъ съ педагогической цѣлью можетъ быть только въ видѣ игръ, прогулокъ и фехтованія, между тѣмъ какъ съ санитарной цѣлью могутъ примѣняться плаваніе, бѣгъ на конькахъ, гребля, верховая ѣзда, ѣзда на велосипедѣ и ручной трудъ. Слѣдовательно, какъ средства, примѣняемыя съ цѣлью физическаго образованія, мы должны разсматривать только игры и прогулки и только вкратцѣ коснуться тѣхъ занятій, которыя имѣютъ значеніе для физическаго развитія молодого организма, но по своей утилитарности непригодны для школъ и вообще для примѣненія съ педагогической цѣлью.

А. Игры.

Игра есть упражненіе, при посредствѣ котораго ребенокъ готовится къ жизни. Игры составляютъ самое выгодное занятіе для ребенка, при посредствѣ котораго онъ обыкновенно пріучается къ тѣмъ дѣйствіямъ, которыя ложатся въ основаніе его привычекъ и обычаевъ, при чемъ эти занятія обыкновенно связаны съ возвышающимъ чувствомъ удовольствія. Первыя игры ребенка бываютъ всегда имитаціонны: онъ повторяетъ то, что самъ подмѣчаетъ въ окружающей его средѣ, и разнообразитъ эти занятія по степени своей впечатлительности, по степени развитія физическихъ своихъ силъ и умѣнья ими пользоваться. Такъ, напримѣръ, игры въ лошадки, солдаты, въ куклы, въ пожарные, въ воры, музыканты, въ доктора и т. д. составляютъ исключительно повтореніе того, что ребенокъ видитъ въ окружающей обстановкѣ; при этомъ очень важно, чтобы эта игра не назначалась ребенку взрослымъ, но чтобы онъ самъ со своими товарищами повторялъ то, что самъ видѣлъ и на что самъ натыкался. При такой формѣ занятій нѣтъ никакой утилитарности, матеріальной выгоды для ребенка, которой онъ пользовался бы, нѣтъ ничего навязаннаго, что было бы ему не по силамъ; онъ обыкновенно всѣмъ своимъ существомъ предается такой игрѣ и, нѣсколько утомившись физически, разсуждаетъ надъ значеніемъ того, что онъ дѣлалъ и какъ дѣлалъ. Онъ пріобрѣтаетъ такимъ образомъ извѣстное умѣнье распоряжаться своими силами, разсуждать надъ своими дѣйствіями и при помощи полученной такимъ образомъ опытности справляться съ тѣми препятствіями, которыя онъ встрѣчаетъ въ жизни. При этомъ онъ обыкновенно дѣйствуетъ съ такою бойкостью, живостью, непосредственностью, что этимъ возвышаетъ свою жизнедѣятельность и становится все болѣе впечатлительнымъ ко всему окружающему его.

Если при посредствѣ имитаціонныхъ игръ ребенокъ пріучается къ извѣстнымъ дѣйствіямъ, которыя имъ усваиваются наблюденіемъ надъ окружающей средою, то этимъ онъ собираетъ матеріалъ и пріобрѣтаетъ навыкъ въ дѣйствіяхъ; это происходитъ въ продолженіе всей семейной жизни ребенка.

Въ періодъ школьнаго образованія являются иныя цѣли: необходимо изъ имитаціоннаго періода перейти къ самостоятельной дѣятельности, развернуть личныя свои качества и пріучиться къ дѣйствіямъ съ собственной иниціативой. Если при посредствѣ школьнаго образованія развивается отвлеченное мышленіе, и молодой человѣкъ начинаетъ дѣйствовать, руководствуясь выработанными имъ идеями, то необходимо, чтобы соотвѣтственно этому онъ былъ въ состояніи дѣйствовать, работать съ той напряженностью и настойчивостью, которыя требуются какъ для выработки и провѣрки данныхъ идей, такъ и въ тѣхъ случаяхъ, когда ему придется руководствоваться ими. Для цѣльности проявленій человѣка необходимо, чтобы его мысли и его дѣйствія были въ полномъ соотвѣтствіи; только при такихъ условіяхъ у него утвердится понятіе о правдѣ, онъ усвоитъ все значеніе истины и научится служить ей. Слѣдовательно, только при такихъ условіяхъ установится его характеръ, состоящій въ его волевыхъ проявленіяхъ, и даже нравственный характеръ, при проявленіи котораго всѣ мысли и дѣйствія человѣка направляются усвоенными имъ понятіями о правдѣ и истинѣ.

Соотвѣтственно намѣченнымъ задачамъ игры съ образовательною цѣлью должны производиться слѣдующими способами:

1) Форма игры должна быть всегда вполнѣ опредѣленной и съ точно намѣченной цѣлью.

2) Производимыя въ нихъ дѣйствія должны вполнѣ соотвѣтствовать умѣнью ребенка управлять собой, а также его силѣ и ловкости (быстрота и цѣлесообразность въ дѣйствіяхъ), такъ что производимыя имъ дѣйствія должны быть связаны съ возвышающимъ чувствомъ удовольствія.

3) Примѣняемыя при играхъ дѣйствія должны быть усвоены въ систематическомъ курсѣ и должны производиться при соблюденіи постепеннно осложняющихся правилъ.

4) Распредѣленіе игры, выборъ сторонъ, а также надзоръ за строгимъ и точнымъ исполненіемъ правилъ должны принадлежать всецѣло занимающимся, при чемъ они должны пріучаться относиться къ правилу, какъ къ закону.

5) Въ играхъ совершенно исключаются состязаніе, отличія, награды, а также какое бы то ни было преслѣдованіе или наказаніе.

Разсмотримъ теперь всѣ эти отдѣльныя положенія въ частности.

1) Въ отличіе отъ игръ, производимыхъ ребенкомъ во время его семейной жизни, школьныя игры не должны имѣть имитаціоннаго характера, поэтому онѣ не являются результатомъ наблюденія занимающагося надъ окружающей средой, а форма ихъ зависитъ отъ общей цѣли, которую преслѣдуютъ всѣ участвующіе, и которая требуетъ умѣнья управлять собою, чтобы болѣе цѣлесообразными дѣйствіями достичь выполненія общей задачи. Въ каждой школьной игрѣ члены маленькаго общества, активно участвующаго въ ней, забываютъ о своихъ личныхъ эгоистическихъ цѣляхъ и заняты исключительно достиженіемъ общихъ задачъ, придерживаясь при этомъ, однакоже, всѣми признанныхъ положеній и законовъ, направленныхъ къ огражденію правъ каждаго отдѣльнаго лица; поэтому форма игры должна быть опредѣленная и съ точно намѣченной цѣлью. При переходѣ отъ игръ имитаціонныхъ, примѣняемыхъ во время семейной жизни ребенка, къ играмъ школьнаго періода необходимо соблюдать возможно большую постепенность и послѣдовательность и при этомъ нельзя впадать въ ту ошибку, въ которую обыкновенно впадаютъ при примѣненіи фребелевской системы воспитанія, т. е. не слѣдуетъ предупреждать ребенка и забрасывать частными указаніями, мѣшая ему такимъ образомъ наблюдать самостоятельно.

Выше было сказано, что во время семейной жизни (до 7—8-лѣтняго возраста) ребенокъ пріучается при посредствѣ игры къ своимъ привычнымъ и обычнымъ дѣйствіямъ, при чемъ онъ самъ устраиваетъ эти игры, повторяя въ нихъ то, что самъ подмѣчаетъ въ окружающей средѣ. По фребелевской системѣ въ воспитаніе вводятся также имитаціонныя игры, которыя устраиваются не самими дѣтьми, а повторяются ими по дѣйствіямъ ихъ преподавательницы, или такъ называемой садовницы. Слѣдовательно, по этой системѣ отстраняется для дѣтей возможность наблюденія, и дѣйствія ихъ являются грубыми внѣшними пріемами, не связанными ни съ какой иниціативой со стороны дѣтей. Если ребенокъ самъ наблюдаетъ паденіе дождя, игру на инструментѣ музыканта, визитъ доктора и т. д. и повторяетъ въ видѣ игры главныя черты, подмѣченныя имъ, въ особенности то, что соотвѣтствуетъ его силамъ и умѣнью,

то эта игра рѣзко отличается отъ повторенія дѣтьми искусственнаго и шаблоннаго воспроизведенія всего этого садовницей. Кромѣ того, незабитый и живой ребенокъ *всегда* разсуждаетъ и старается выяснить себѣ значеніе повторяемыхъ имъ дѣйствій; этого явленія при стадныхъ играхъ Фребеля совершенно не замѣчается; между тѣмъ такія разсужденія имѣютъ большое образовательное значеніе и являются единственнымъ способомъ для перехода ребенка изъ стаднаго, имитаціоннаго его состоянія къ индивидуальнымъ, самостоятельнымъ проявленіямъ. Только при помощи разсужденія и развиваемой при посредствѣ его мысли ребенокъ становится человѣкомъ, только этимъ способомъ онъ въ состояніи индивидуально развернуться; все это совершенно невозможно при примѣненіи системы Фребеля, которая вся состоитъ изъ однѣхъ шаблонныхъ формъ и въ основаніи которой нѣтъ теоріи, нѣтъ мысли.

Если, поэтому, ребенокъ въ семьѣ пріучился къ ряду дѣйствій, усвоенныхъ имъ изъ наблюденій надъ окружающимъ, развилъ этимъ свою силу и ловкость, то, когда онъ появляется въ школѣ, необходимо начинать съ такихъ игръ, которыя ему уже знакомы, затѣмъ переходить къ играмъ одиночнымъ, въ которыхъ примѣняется то, что пройдено въ систематическомъ курсѣ, какъ, напримѣръ, различные виды пятнашекъ, перебѣжки, догоняй, метаніе рядами, въ кругу, зѣваки и т. д. Во всѣхъ этихъ играхъ упражненія состоятъ, главнымъ образомъ, въ бѣгѣ и въ метаніи, цѣль каждаго занимающагося—исполнить съ возможно большей быстротою и цѣлесообразностью тѣ требованія, которыя могутъ быть достигнуты упомянутой формой упражненій. Въ этихъ играхъ нѣтъ еще общей цѣли, нѣтъ поэтому партій и сторонъ. Цѣль, непосредственная для каждаго отдѣльнаго лица, достигается имъ, по мѣрѣ возможности, безъ всякаго вниманія по отношенію къ дѣйствіямъ товарищей.

Послѣ нѣкотораго знакомства и умѣнія справляться съ одиночными играми, которыя всегда являются переходными отъ имитаціонныхъ игръ, переходятъ къ партійнымъ или сложнымъ играмъ, которыя примѣняются главнымъ образомъ въ школьномъ возрастѣ; въ этихъ играхъ преслѣдуется точно намѣченная цѣль; это игры партійныя, постепенно осложняющіяся; въ нихъ примѣняются всѣ тѣ движенія, которыя пройдены въ систематическомъ курсѣ.

2) Упражненія, примѣняемыя во время игры, должны всегда соотвѣтствовать степени физическаго развитія ребенка и его умѣнью управлять собою; сама игра должна доставлять ему удовольствіе. Когда во время семейной жизни ребенокъ въ игрѣ повторяетъ то, что видитъ вокругъ, то онъ при этомъ производитъ только то, что ему болѣе доступно, поэтому всѣ эти дѣйствія доставляютъ ему удовольствіе. Въ школѣ, въ играхъ примѣняется то, что уже усвоено ребенкомъ, при чемъ участіе товарищей подстрекаетъ его къ большей живости и бойкости, поэтому игра возвышаетъ его и доставляетъ ему удовольствіе. Чувство удовольствія является во всѣхъ тѣхъ случаяхъ, когда трата, связанная съ производимымъ дѣйствіемъ, вполнѣ соотвѣтствуетъ накопившемуся матеріалу; въ этомъ случаѣ является, такъ называемое, положительное удовольствіе, которое отличается отъ отрицательнаго удовольствія; послѣднее появляется при возстановленіи потери, связанной съ предшествовавшей работой, оно связано съ отдыхомъ. Принимая во вниманіе условія, при которыхъ чувство удовольствія появляется, необходимо при назначеніи игръ ограничиваться всегда такими требованіями, которыя могутъ быть легко исполнены ребенкомъ, на что необходимо всегда обращать особенное вниманіе, такъ какъ только при исполненіи этихъ условій игры получаютъ свое настоящее значеніе.

3) При играхъ, какъ уже говорилось, примѣняется все то, что усвоено при систематическомъ знакомствѣ съ физическими упражненіями. Для постепеннаго и послѣдовательнаго осложненія примѣняемыхъ игръ, а также для большаго ихъ разнообразія въ каждой игрѣ примѣняются правила, которыя измѣняются по мѣрѣ того, какъ игра усвоена участвующими. Правила эти имѣютъ значеніе общихъ положеній, руководствуясь которыми каждый занимающійся пріучается производить требуемыя отъ него дѣйствія. Образовательное значеніе приведенныхъ условій игры очень существенно; въ началѣ каждой игры занимающимся объясняютъ главную задачу игры, способъ, которымъ она производится, и точно формулируются правила, которыхъ въ этой игрѣ придерживаются. Слѣдовательно, сама игра производится не по показанному, а по слову и по впередъ составленному умственному образу, чѣмъ игры школьнаго возраста рѣзко отличаются отъ игръ семейныхъ: зани-

мающійся пріучается дѣйствовать не по показанному, а на основаніи общихъ положеній, которыя будутъ для него имѣть значеніе закона, не допускающаго никакого исключенія. Съ этой цѣлью правила осложняются постепенно и послѣдовательно, что требуетъ отъ занимающихся усиленія вниманія при ихъ дѣйствіяхъ и совершенствованія въ пріемахъ, требующихъ большей цѣлесообразности, быстроты и разнообразія. Одна изъ самыхъ сложныхъ игръ, существующихъ въ настоящее время—англійская лапта, или крикетъ, требуетъ исполненія наибольшаго числа правилъ, которыя только примѣняются въ играхъ, и существуетъ цѣлый комитетъ или клубъ, который видоизмѣняетъ эти правила. Создаваемое этими правилами разнообразіе поддерживаетъ живость и бодрость исполнителей и увеличиваетъ ихъ участіе въ занятіяхъ. При правильномъ веденіи дѣла занимающіеся часто предлагаютъ свои осложненія и видоизмѣненія правилъ; эти предложенія никогда не слѣдуетъ отвергать, а примѣнять ихъ, если только они соотвѣтствуютъ смыслу игры. Такое участіе занимающихся въ постановкѣ дѣла показываетъ ихъ пониманіе этого дѣла и подстрекаетъ ихъ къ болѣе живому участію въ играхъ. Если установленныя правила пропускаются или не исполняются кѣмъ-либо изъ участвующихъ, то онъ долженъ выходить изъ игры. Цѣль этого правила состоитъ въ томъ, чтобы дать возможность такому занимающемуся успокоиться, подумать о требованіяхъ, которыя необходимо исполнить; такъ какъ такія правила примѣняются ко всѣмъ занимающимся, безъ всякаго исключенія, и за точнымъ исполненіемъ ихъ слѣдятъ, какъ мы сейчасъ увидимъ, лица, избранныя самими участвующими, то требованіе это на самомъ дѣлѣ никогда не получаетъ значенія мѣры преслѣдованія, а является только моментомъ, необходимымъ для исполненія и дисциплинированія себя занимающимся. Необходимо однакоже, чтобы занимающійся возможно меньшее время оставался внѣ игры, и чтобы продолжительность этого промежутка времени была строго установлена до начала игры; особенно коротки должны быть такіе промежутки для начинающихъ, чтобы не вызвать у нихъ неудовольствія или скуки продолжительнымъ бездѣйствіемъ.

4) Чтобы занимающіеся при посредствѣ игры пріучались къ самостоятельной дѣятельности и чтобы поддержать между ними

значеніе общественнаго мнѣнія, товарищества, руководимаго правдой, необходимо, чтобы сами они направляли ходъ игры и слѣдили за точнымъ исполненіемъ принятыхъ правилъ. При посредствѣ этихъ условій игра оказываетъ вліяніе на нравственное образованіе занимающагося; онъ научается дорожить правдой и служить правдѣ, такъ какъ среда, въ которой онъ находится, руководствуется въ своихъ дѣйствіяхъ только правдой.

Соотвѣтственно этому, при играхъ занимающіеся приступаютъ всегда къ выбору старосты или судьи, а затѣмъ — двухъ предводителей, по одному для каждой стороны, или партіи. Затѣмъ предводители, подъ наблюденіемъ старосты, набираютъ свою партію, вызывая по очереди отдѣльныхъ лицъ изъ участвующихъ въ игрѣ; когда партіи составлены, то староста вкратцѣ приводитъ всѣ правила игры; жребіемъ между предводителями опредѣляется — которая партія должна начинать, и каждый изъ предводителей устанавливаетъ очередь между участниками партіи, если игра того требуетъ; староста устанавливаетъ также продолжительность срока, на который каждый изъ участвующихъ выходитъ изъ игры при неисполненіи какихъ-либо правилъ. Вообще, при игрѣ не допускаются никакія произвольныя дѣйствія, ни предпочтеніе одного передъ другимъ, ни преслѣдованіе кого-либо изъ участниковъ. За послѣдовательностью и порядкомъ дѣятельности въ каждой партіи слѣдятъ предводители, а за общимъ ходомъ игры, точнымъ исполненіемъ правилъ слѣдитъ староста, который кромѣ того рѣшаетъ всѣ возникающія недоразумѣнія, споры и разногласія между занимающимися; рѣшеніе старосты принимается безапелляціонно, дѣйствія и рѣшенія его могутъ обсуждаться преподавателемъ и участвующими только подъ конецъ игры, а никакъ не во время ея хода. Преподаватель можетъ во время игры обращаться только къ старостѣ и обращать его вниманіе на какія-либо упущенія съ его стороны и на несправедливость. Послѣ трехъ замѣчаній преподавателя, если эти замѣчанія имѣютъ значеніе по существу и указываютъ на извращеніе смысла игры, въ особенности, если допускаются какія-нибудь произвольныя дѣйствія, преподаватель можетъ остановить игру и предложить выборъ новаго старосты. Дѣлать замѣчанія во время хода игры кому-либо изъ участниковъ преподаватель не имѣетъ права.

Только что описанные способы веденія игръ принадлежатъ англійскимъ играмъ и ими достигается тотъ результатъ, которымъ отличаются англійскія игры. При примѣненіи этого способа въ школѣ, дѣйствительно, можно было наглядно наблюдать все его значеніе: первоначально участники игры выбираютъ изъ своей среды старостами и предводителями тѣхъ, которые чѣмъ-либо отличаются, либо ласковымъ, предупредительнымъ отношеніемъ къ товарищамъ, либо успѣхами въ ученіи, физической силой, ростомъ и т. п.; поэтому первоначально чаще всего выбираютъ ребенка лицемѣрнаго типа, а затѣмъ честолюбиваго. Скоро однакоже свойства перваго выясняются,—онъ не умѣетъ быть справедливымъ, чѣмъ вызываетъ недовольство товарищей.

Выборъ честолюбивыхъ дѣтей тоже оказывается вскорѣ невыгоднымъ для товарищей; они справедливы только до тѣхъ поръ, пока дѣло не коснется ихъ первенства или ограниченія ихъ власти. Игра идетъ всего успѣшнѣе и пріобрѣтаетъ истинное значеніе, если между участвующими существуютъ дѣти добродушнаго типа; выборъ, обыкновенно, останавливается на нихъ, и они обыкновенно относятся къ остальнымъ товарищамъ хотя очень мягко и терпимо, но никогда не отступаютъ въ своихъ рѣшеніяхъ отъ правды; въ такихъ случаяхъ можно нагляднѣе всего видѣть значеніе ребенка такого типа и серьезное вліяніе его на товарищей.

Значеніе товарищества выражается еще при наборѣ предводителями партій; каждый предводитель въ интересахъ своей партіи старается выбрать болѣе опытныхъ участниковъ; кромѣ того преимущество отдается еще и тѣмъ, которые вообще цѣнятся какъ хорошіе товарищи или отличаются успѣхами въ ученіи. Для сохраненія порядка и болѣе равномѣрнаго распредѣленія участниковъ по партіямъ всегда требуется, чтобы предводители набирали въ свою партію играющихъ непремѣнно по очереди по одному. При этомъ обыкновенно наблюдается, что участники очень цѣнятъ, если ихъ избираютъ раньше другихъ, и всегда очень огорчаются, если они остаются въ числѣ послѣднихъ и подъ конецъ только присоединяются. Дѣти должны быть уже очень апатичными, чтобы на нихъ не повліяло такое присоединеніе. Обыкновенно это вліяетъ на нихъ довольно сильно, они стараются измѣнить отношеніе къ себѣ

товарищей и выйти изъ своего неловкаго и непріятнаго положенія. Смотря по причинѣ, вызывающей подобное отношеніе товарищей, эти „присоединенныя“ либо бо̀льшимъ вниманіемъ, бо̀льшею ловкостью и участіемъ при игрѣ стараются быть полезнѣе своей партіи, либо становятся болѣе осторожными въ своихъ дѣйствіяхъ и отношеніяхъ къ товарищамъ и къ тѣмъ правиламъ, которыхъ они придерживаются; при чемъ ученики, оставленные товарищами въ сторонѣ, стремятся не поддѣлываться къ послѣднимъ, а совершенствованіемъ своихъ качествъ и своимъ внимательнымъ отношеніемъ къ другимъ подняться до ихъ уровня и пользоваться одинаковыми съ ними правами.

5) Наконецъ въ играхъ должно исключаться всякое состязаніе между занимающимися, точно такъ же, какъ и отличія и преслѣдованія, такъ какъ дѣйствительно образованные молодые люди должны побуждаться къ дѣятельности не личной выгодой или боязнью преслѣдованія, а искреннимъ желаніемъ совершенствоваться и приближаться къ идеалу человѣка, который они выработали себѣ. Какъ при умственныхъ занятіяхъ подобныя стремленія совершенно уничтожаются вліяніемъ отмѣтокъ, такъ то же самое получится при неправильной постановкѣ игръ, при допущеніи спорта и вообще всякаго поощренія и наказанія. При знакомствѣ съ природою ребенка, дѣйствительно, оказывается, что онъ постоянно стремится опредѣлить степень своей производительности и свои личныя качества сравниваніемъ со всѣми окружающими. Стоитъ только въ этомъ періодѣ его развитія поощрять его искусственными мѣрами, отмѣтками или наградами, отличать его отъ другихъ, чтобы у него развилось желаніе первенствовать, и вскорѣ всѣ его стремленія направляются къ удовлетворенію тѣхъ чувствованій, которыя связаны съ этимъ желаніемъ. Чувствованіе это разгорается до страсти; молодой человѣкъ знаетъ только себя и дѣлаетъ все для удовлетворенія своихъ личныхъ ощущеній. Если это не удается ему, то онъ становится вялымъ, апатичнымъ, недовольнымъ жизнью; онъ подвергается всевозможнымъ искусственнымъ возбужденіямъ, чтобы перемѣной впечатлѣній вывести себя изъ угнетеннаго состоянія, въ которое онъ такъ легко впадаетъ. Точно также неблагопріятно дѣйствуютъ на молодого человѣка преслѣдованія и наказанія, равно какъ и отмѣтки, опредѣляющія личныя его качества. Какъ въ первомъ

случаѣ поощренія подстрекаютъ его постоянно и показываютъ его первенство надъ товарищами, такъ преслѣдованіе и худыя отмѣтки унижаютъ его передъ товарищами, постоянно угнетаютъ и даже оскорбляютъ его, такъ какъ часто онъ находитъ ихъ несправедливыми: когда требованія не соотвѣтствуютъ его способностямъ, его умѣнью справляться и вообще его подготовкѣ для рѣшенія поставленныхъ ему требованій. Нельзя допустить возможность образовательнаго вліянія школы на ребенка, если онъ находится въ ней въ угнетенномъ состояніи. Чтобы справиться съ такимъ состояніемъ и заставить себя при этомъ внимательно работать умственно, ребенокъ теряетъ такъ много силъ, что совершенно не въ состояніи исполнить всѣ задачи и требованія, которыя ставятся ему; поэтому онъ находитъ совершенно несправедливыми назначаемыя ему наказанія и получаемыя имъ дурныя отмѣтки. Все это необходимо помнить при руководствѣ играми въ школѣ, чтобы устанавливаемыя правила ни въ какомъ случаѣ не допускали какого-либо соревнованія, поощренія или наказанія. Если правила равны для всѣхъ, и если всѣ пріучены къ тому, что должны выходить изъ игры только для того, чтобы имѣть возможность опомниться и справиться со своими силами, то это не можетъ дѣйствовать ни поощряющимъ, ни угнетающимъ образомъ на занимающихся. Вообще руководство играми составляетъ очень трудную задачу школьнаго образованія. Повидимому, всѣ эти игры находятся въ рукахъ учениковъ, и преподаватель остается въ сторонѣ, не принимая участія въ веденіи ихъ. Но на самомъ дѣлѣ онъ постановкою дѣла, постоянными своими разъясненіями долженъ направить эти занятія именно такъ, чтобы они вполнѣ соотвѣтствовали приведеннымъ цѣлямъ, и чтобы занимающіеся пріучились относиться къ этимъ занятіямъ только въ вышеприведенномъ направленіи. Для этого онъ долженъ самъ хорошо понимать смыслъ и значеніе приведенныхъ правилъ и не допускать, съ своей стороны, ни малѣйшаго произвола въ своихъ размышленіяхъ и дѣйствіяхъ, а также умѣть всегда, при всѣхъ объясненіяхъ и во всѣхъ дѣйствіяхъ оставаться по отношенію къ ученикамъ вполнѣ объективнымъ.

Начинать игры необходимо всегда съ такой, которая знакома дѣтямъ; затѣмъ не забрасывать ихъ новыми играми, такъ какъ при поступленіи въ школу ребенокъ встрѣчается съ новою

для него обстановкою и новыми условіями занятій, слѣдовательно, получаетъ здѣсь много новыхъ впечатлѣній; вмѣстѣ съ этимъ необходимо помнить, что если игра достаточно усвоена дѣтьми, то не слѣдуетъ держать ихъ долго на одномъ и томъ же, а стараться каждый разъ послѣдовательно осложнять ее, вносить въ нее что-нибудь новое; этимъ поддерживается интересъ занимающихся. Наибольшее удовольствіе доставляютъ дѣтямъ тѣ игры, въ которыхъ всѣ участвуютъ одновременно, не ожидая очереди.

Игры могутъ быть раздѣлены на слѣдующія группы:

I. Игры простыя, въ которыхъ каждый изъ участвующихъ преслѣдуетъ свои цѣли безъ отношенія къ другимъ играющимъ.

II. Игры съ партіями; здѣсь каждый членъ партіи, или стороны, своими дѣйствіями стремится поддержать интересы цѣлой группы лицъ, т. е. своей партіи.

Литература по играмъ:

1) L. Becq de Fouquières. — Les Jeux des anciens. 2-e édition. Paris. 1873.
2) Guts-Muths. — Spiele zur Uebung und Erholung des Körpers und Geistes.
3) Ambros. — Spielbuch.
4) Bauditz. — Schulspiele.
5) Birker. — Jugend- und Turnspiele für Knaben und Mädchen.
6) Bodle. — Reigen und Spiele.
7) Doehring. — Deutscher Spielalmanach.
8) Froebel. — Ball- und Turnspiele.
9) Hartung. — Lieder- und Spielreigen.
10) Hermann. — Verschiedene Schriften über Turnspiele und Reigen.
11) Köhler. — Bewegungsspiele.
12) Kloss. — Das Turnen in den Spielen der Mädchen.
13) Lausch. — 134 Spiele im Freien.
14) Leidesdorff. — Spiel und Gesang.
15) Lion-Wortmann. — Katechismus der Bewegungsspiele.
16) Makowski. — Turn- und Kinderspiele.
17) Metz. — Spiele der Kinder.
18) Nusshag. — Deutschlands Jugendspiele.
19) Poesche. — Ball- und Turnspiele Friedrich Froebels.
20) Ritter. — Jugend- und Turnspiele.
21) Seidel. — Spiele im Freien.
22) Netsch. — Spielbuch der Mädchen.

23) Schröter. — Turnspiele für Schulen und Vereine.
24) Ullmann. — Jugendspiele.
25) Zettler. — Die Bewegungsspiele.
26) Jahrbuch des Zentralausschusses für Volks- und Jugendspiele.
27) Harquevaux et Pelletier. — 200 jeux d'enfants.
28) G. de Saint-Clair. — Jeux et exercices en plein air.
29) G. Belize. — Jeux des adolescents.
30) P. Daryl. — Les jeux de balle et de ballon.
31) Cassell's Book of Sports and Pastimes.
32) Every. — Boy's Book, edit. by Edmund Routlege.
33) J. Wisden. — Cricket and how to Play it. 1890.
34) The Badminton Library of Sports and Pastimes, edit. by the Duke of Beaufort. 1890. 12 томовъ.
35) Е. М. Дементьевъ.—Англійскія игры на открытомъ воздухѣ. Москва. 1891.
36) И. Я. Гердъ.—Сборникъ игръ и полезныхъ занятій для дѣтей всѣхъ возрастовъ. С.-Петербургъ. 1873.
37) Е. А. Покровскій.—Дѣтскія игры преимущественно русскія. Москва. 1887.
38) Рѣзвый и ловкій. Сборникъ игръ и занятій на открытомъ воздухѣ. Изданіе редакціи «Семья и Школа». С.-Петербургъ. 1877.
39) М. Рахмановъ.—Сборникъ образцовыхъ игръ, занятій и забавъ. Москва. 1895.
40) Е. А. Покровскій.—Русскія дѣтскія подвижныя игры. Москва. 1892.
41) Сборникъ игръ съ предисловіемъ Е. А. Покровскаго. Москва 1894.
42) Н. Филитисъ.—Подвижныя школьныя игры. Москва.
43) А. Скотокъ.—Гимнастическія игры.
44) В. Висковатовъ.—Сборникъ игръ и занятій.
45) П. Н. Бокинъ.—Подвижныя игры.

I группа.

Простыя игры.

Во всѣхъ играхъ первой части этой группы упражненія состоятъ, главнымъ образомъ, въ бѣгѣ, при чемъ каждый играющій старается съ возможно большею быстротою и ловкостью исполнить свою задачу: одинъ старается догнать и запятнать, а другой — уйти отъ догоняющаго. Такимъ образомъ легко являются условія для соревнованія, чему руководитель однакоже долженъ противодѣйствовать, никого не поощряя и не подстрекая, чтобы не превратить игру въ спортъ, котораго нельзя допустить въ школѣ, какъ и всего, что связано съ сильными ощущеніями.

Въ игрѣ занимающійся долженъ самъ себя подбадривать, безъ подстрекательства извнѣ, чтобы пріучиться всегда и все дѣлать по собственному побужденію съ цѣлью самосовершенствованія, безъ всякаго соревнованія и первенства надъ другими. Все это зависитъ отъ степени объективности руководителя и отъ отсутствія поощренія и похвалъ; онъ только подтверждаетъ фактъ, какъ явленіе естественное, не допуская ни въ какомъ случаѣ никакого восхваленія догнавшаго. Во всѣхъ простыхъ играхъ каждый участвующій слѣдитъ за *своими* дѣйствіями и измѣняетъ ихъ по данному знаку, не руководствуясь при этомъ какими-либо общими положеніями и не сообразуясь съ интересами другихъ.

Во второй части этой группы игръ занимающійся упражняется, главнымъ образомъ, въ метаніи мячей различной величины и плотности; при этомъ производится метаніе въ цѣль какъ деревянными шарами (катая ихъ по полу), такъ и мячами въ подвижную цѣль.

II группа.

Игры сложныя или партіями.

Игры этой группы сложнѣе предыдущихъ; онѣ ведутся съ большею продолжительностью, требуютъ бо́льшаго напряженія и постепенно возрастающаго вниманія. При посредствѣ этихъ игръ занимающіеся пріучаются дѣйствовать на основаніи общихъ положеній или правилъ; они убѣждаются, насколько важно придерживаться такихъ правилъ при общихъ дѣйствіяхъ, насколько соблюденіе такихъ правилъ упрощаетъ взаимныя отношенія людей.

Въ этой группѣ игръ примѣняются упражненія, связанныя съ постепенно увеличивающимся напряженіемъ и продолжительностью; вообще здѣсь слѣдуетъ примѣнять все то, что примѣнялось въ систематическомъ курсѣ и что соотвѣтствуетъ умѣнью и силамъ занимающихся. Кромѣ того, этими играми устанавливается возможно болѣе серьезныя товарищескія отношенія и вводятся условія, содѣйствующія нравственному развитію занимающихся. Всѣми этими играми руководятъ сами занимающіеся. Въ нихъ также можно отличать: а) игры съ бѣгомъ и прыжками, б) игры съ метаніемъ и в) игры съ борьбою.

I ГРУППА.

Простыя игры.

А. Игры съ бѣгомъ:

1. Пятнашки.
2. Пустое мѣсто.
3. Жгутъ.
4. Уголки.
5. Трехъ много.
6. Кошки и мышки.
7. Горѣлки.
8. Гуси-лебеди домой.
9. Желѣзная дорога.
10. Море волнуется.
11. Жгутъ съ пустымъ мѣстомъ.
12. Просо жать.
13. Лисичка.
14. Перебѣжки.
15. День и ночь.
16. Колдуны.
17. Медвѣдь идетъ.

В. Игры съ метаніемъ:

1. Отбиваніе мяча.
2. Мячъ съ фигурами.
3. Зѣваки.
4. Перехватки.
5. Живая цѣль.
6. Гонка мяча.
7. Мячъ на ловлѣ.
8. Стой.
9. Лунки.
10. Сторожъ.
11. Хозяинъ и помощникъ.
12. Блуждающій мячъ.

II ГРУППА.

Игры сложныя или партіями.

А. Игры съ бѣгомъ:

1. День и ночь.
2. Догоняй.
3. Ошибся.
4. Потеряешь плѣнныхъ.
5. Добѣжать и убѣжать.
6. Трусъ (раненый и убитый).
7. Простая лапта.
8. Швейцарская лапта.
9. Нѣмецкая лапта.
10. Французская лапта.
11. Американская лапта.
12. Охота за лисицами.
13. Бары.
14. Убитый.

В. Игры съ метаніемъ:

1. Отбиваніе мяча.
2. Подвижная цѣль.
3. Перестрѣлка.
4. Города.
5. Итальянская лапта.
6. Лапта со стойкой.
7. Станъ и плѣнъ.
8. Кругъ.
9. Городокъ.
10. Города съ боемъ.
11. Сторожка.
12. Медвѣдь реветъ.
13. Городки или рюхи.
14. Бабки.
15. Круглымъ городомъ.
16. Крикетъ безъ лапты.
17. Ножной мячъ въ кругѣ.
18. Крокетъ.
19. Лаунъ-тэннисъ.
20. Ножной мячъ.
21. Крикетъ.

В. Игры съ борьбой:

1. Плѣнники.
2. Колдуны—сложный видъ.
3. Звѣри—три вида.
4. Городъ за городомъ—два вида.
5. Помощники и защитники.
6. Перебѣжчики и защитники.
7. Охотники и олени.
8. Охотники и хозяинъ.
9. Козаки.
10. Коршунъ.
11. Волкъ и овцы.

I ГРУППА.

Простыя игры.

А) Игры съ бѣгомъ.

1. Пятнашки.

Въ группѣ этихъ игръ, называемыхъ пятнашками, вездѣ сохраняется одно общее правило: одинъ изъ играющихъ—*пятнашка* ловитъ одного изъ всѣхъ участвующихъ въ игрѣ, и какъ только онъ успѣетъ кого-нибудь запятнать, то самъ онъ долженъ поскорѣе убѣжать, такъ какъ этотъ послѣдній теперь получаетъ право ловить всѣхъ, а также и того, кѣмъ онъ былъ только что пойманъ. Такимъ образомъ двое играющихъ могутъ чередоваться нѣсколько разъ до тѣхъ поръ, пока пятнашка не поймаетъ кого-либо другого изъ играющихъ.

Этотъ рядъ игръ мы опишемъ по степени сложности. Сюда относятся самыя элементарныя игры: пятнашки *простыя*, *съ названіями*, *съ мячемъ*, *китайскія*, *въ кругу*; затѣмъ съ нѣсколько большимъ количествомъ правилъ: пятнашки *съ перебѣжкой*, пятнашки *рядами*, пятнашки съ препятствіемъ, пятнашки *съ завязанными* или сложенными за спиной *руками*.

а) Простыя пятнашки.

Изъ среды играющихъ выбирается одинъ—пятнашка, который долженъ постараться поймать, т. е., сдѣлать пятнашкой кого-нибудь изъ остальныхъ играющихъ, имѣющихъ право бѣгать по площадкѣ или комнатѣ во всѣхъ направленіяхъ. Пойманнымъ пятнашкой считается тотъ, котораго пятнашка ударилъ одинъ или два раза, смотря по условію. Какъ только первый пятнашка запятналъ кого-нибудь, то онъ громко называетъ запятнаннаго и самъ становится играющимъ, а новый

пятнашка начинаетъ ловить. Онъ можетъ ловить и того, кто только что его запятналъ, но только нельзя позволять ему часто это дѣлать, а то можетъ случиться, что чередоваться будутъ только двое или трое. Игра кончается тогда, когда всѣ устанутъ или всѣ перебываютъ пятнашкой. Въ этомъ видѣ игру можно вести только въ томъ случаѣ, если играющихъ не болѣе 10 человѣкъ. Лучше всего она можетъ идти на площадкѣ или въ большомъ помѣщеніи. При большомъ помѣщеніи и большомъ количествѣ играющихъ можно увеличить число пятнашекъ, только въ этомъ случаѣ необходимо, чтобы пятнашка былъ отмѣченъ какимъ-нибудь значкомъ, напр., платкомъ, который онъ держитъ въ рукѣ и который онъ бросаетъ запятнанному послѣ того, какъ дастъ ему опредѣленное число ударовъ. Въ томъ же случаѣ, гдѣ ни то, ни другое невозможно, необходимо эту игру съ небольшимъ числомъ участвующихъ сдѣлать болѣе сложной или при большемъ количествѣ играющихъ ограничить ихъ свободу передвиженія.

b) Пятнашки съ названіями.

Она ведется такъ же, какъ и предыдущая, только каждый играющій выбираетъ себѣ какое-нибудь названіе звѣря или птицы, и пятнашка, запятнавъ кого-нибудь, долженъ уже назвать его теперь тѣмъ именемъ, которое тотъ себѣ выбралъ. Если онъ запятналъ, но ошибся въ названіи или, наоборотъ, успѣлъ назвать но не запятналъ, то продолжаетъ быть пятнашкой до тѣхъ поръ, пока не исполнитъ всего, какъ назначено. Это осложненіе удобно при небольшомъ количествѣ играющихъ и небольшомъ помѣщеніи, такъ какъ нѣсколько осложняется задача пятнашки.

c) Пятнашки съ мячемъ.

Слѣдующее видоизмѣненіе, допускающее также небольшое число участниковъ, будутъ пятнашки съ мячемъ. Въ этомъ случаѣ пятнашка бѣгаетъ съ мячемъ, которымъ онъ и пятнаетъ играющихъ. Если онъ запятналъ кого-нибудь, то опять таки громко называетъ его имя, а запятнанный подымаетъ мячъ и въ свою очередь старается запятнать кого-нибудь; поднявъ мячикъ, пятнашка можетъ нѣкоторое время бѣжать за тѣмъ, кого онъ хочетъ запятнать, чтобы уже бросить мячикъ

на болѣе близкомъ разстояніи. Когда игра эта происходитъ въ большомъ помѣщеніи или на площадкѣ, то обязанности пятнашки являются довольно сложными, во-1-хъ, потому, что всѣ играющіе могутъ разбѣжаться на большое разстояніе, слѣдовательно, трудно въ нихъ попасть, а во-2-хъ, приходится много бѣгать, такъ какъ брошенный мячъ, но ни въ кого не попавшій, очень далеко укатывается. Если же, напротивъ, игра происходитъ въ комнатѣ, то задача пятнашки очень легка. Чтобы нѣсколько осложнить ее въ послѣднемъ случаѣ, можно ввести слѣдующія одно или два правила:

1. Пятнашка имѣетъ право пятнать только съ того мѣста, гдѣ онъ поднялъ мячъ, но не смѣетъ бѣжать за играющими.

2. Пятнашка долженъ предварительно назвать того, кого онъ хочетъ запятнать; если же онъ потомъ попадаетъ мячикомъ въ другого, то тотъ не считается запятнаннымъ.

d) Китайскія пятнашки.

Къ этому отдѣлу игръ относятся также и китайскія, или турецкія, пятнашки. Въ этомъ случаѣ всѣ играющіе при приближеніи пятнашки, чтобы спастись отъ него, могутъ или убѣгать, или присѣдать на мѣстѣ, при чемъ пятнашка можетъ ловить присѣвшаго только тогда, когда онъ вновь подымается. Необходимо только слѣдить, чтобы эти присѣданія производились правильно, т. е., присѣдали бы только тогда, когда пятнашка, дѣйствительно, старается и можетъ запятнать, и вставали бы тотчасъ же, какъ тотъ отойдетъ или отвернется. Назначая эту игру, въ особенности маленькимъ дѣтямъ, слѣдуетъ помнить, что присѣданіе вообще слѣдуетъ относить къ упражненіямъ, требующимъ довольно большого напряженія, и поэтому и игра эта никогда не должна долго продолжаться (не болѣе 10 м.), иначе на слѣдующій день всѣ игравшіе будутъ жаловаться на боль въ ногахъ.

Всѣ только что поименованные виды пятнашекъ можно вести только тогда, когда число играющихъ незначительно— не болѣе 10 человѣкъ. Когда же набирается до 15 и болѣе, то кромѣ общей толкотни въ простыхъ пятнашкахъ и въ пятнашкахъ съ названіями отъ такого количества бѣгающихъ въ одно время есть еще то неудобство, что трудно слѣдить за тѣмъ, кто запятнанъ, и притомъ слишкомъ облегчается задача

для пятнашки, и, пока онъ ловитъ въ одной сторонѣ, играющіе, находящіеся на другой сторонѣ, будутъ въ бездѣйствіи; поэтому въ такихъ случаяхъ болѣе примѣнимы слѣдующіе виды пятнашекъ.

е) Пятнашки въ кругу.

Всѣ играющіе становятся въ кругъ, но такимъ образомъ, чтобы между стоящими были промежутки настолько большіе, чтобы можно было, не задѣвая стоящихъ, пробѣгать между ними. По выбору или жребію выходятъ двое изъ круга: одинъ—пятнашка ловитъ, другой—убѣгаетъ. Они могутъ бѣгать вездѣ, во всѣ промежутки и черезъ кругъ. Когда пятнашка поймалъ убѣгавшаго, то, убѣгая въ свою очередь отъ новаго пятнашки, онъ можетъ или стать въ одномъ изъ промежутковъ между играющими, или же бѣгать до тѣхъ поръ, пока опять его не запятнаютъ. Такимъ образомъ бѣгающіе могутъ нѣсколько разъ чередоваться, только нельзя позволять долго бѣгать одной парѣ, потому что стоящимъ надоѣстъ ждать. Чѣмъ чаще мѣняются бѣгающіе, тѣмъ живѣе идетъ игра. Какъ только бывшій пятнашка или вообще убѣгающій всталъ на мѣсто, то стоящій справа отъ него долженъ выбѣгать, а тотъ, который остался и который ловилъ только что ставшаго на мѣсто, смотря по условію, или можетъ ловить теперь выбѣжавшаго изъ круга, или же убѣгать, а выбѣжавшій ловить его [1]). Въ такомъ видѣ игра продолжается или до тѣхъ поръ, пока всѣ не устанутъ, или пока всѣ не пробѣгаютъ по одному или по два раза. Если стоящій справа зазѣвался, то, при первомъ условіи, оставшійся, или пятнашка, можетъ прямо подбѣжать и запятнать его даже тогда, когда тотъ еще не сдвинулся съ мѣста. Такимъ образомъ, оставшійся получаетъ право убѣгать, а тотъ, кому нужно было выбѣгать, долженъ ловить. Когда дѣти хорошо освоились съ правилами этой игры и если ихъ много, то можно назначить двѣ пары, изъ которыхъ каждая играетъ самостоятельно, необходимо только, чтобы всѣ стоящіе въ кругу внимательно слѣдили за обѣими парами.

---

[1]) Послѣднее видоизмѣненіе лучше; игра въ этомъ случаѣ идетъ оживленнѣе, такъ какъ дается возможность бывшему пятнашкѣ мѣнять свою дѣятельность.

f) Пятнашки съ перебѣжкой.

Всѣ становятся въ сплошной кругъ, т. е. одинъ около другого безъ промежутковъ, а двое бѣгаютъ, догоняя одинъ другого; только они не имѣютъ права пробѣгать между стоящими и черезъ кругъ, а могутъ бѣгать только кругомъ, въ одномъ направленіи. Догоняя другъ друга, они бѣгаютъ до тѣхъ поръ, пока кто-нибудь изъ стоящихъ въ кругу не пробѣжитъ между ними, иначе говоря, не перебѣжитъ дорогу пятнашкѣ. Тогда убѣгающій, обѣжавъ кругъ до пустого мѣста, занимаетъ его, или же, если скоро замѣтилъ, что пятнашкѣ перебѣжали дорогу, входитъ въ кругъ и становится на мѣсто перебѣжавшаго дорогу. Съ того момента, какъ пятнашкѣ перебѣжали дорогу, онъ уже ловитъ того, кто ему перебѣжалъ дорогу, и если поймаетъ его, въ свою очередь убѣгаетъ отъ него до тѣхъ поръ, пока кто-нибудь опять не перебѣжитъ имъ дороги. Необходимо только установить очередь для перебѣгающихъ; напр., первый перебѣгаетъ по назначенію, а въ слѣдующій разъ уже стоящій отъ него направо и т. д. Каждый, кому приходитъ очередь перебѣгать, долженъ слѣдить за бѣгающими, выждать, когда убѣгающій добѣжитъ до него, и тогда уже пробѣжать между ними. Направленіе онъ можетъ послѣ перебѣжки брать какое угодно.

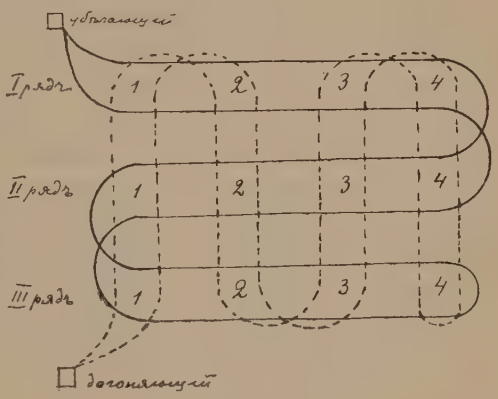
При небольшомъ количествѣ играющихъ эта игра можетъ быть еще проще: пятнашка громко называетъ того, кого онъ хочетъ поймать, бѣжитъ за нимъ и старается запятнать, чтобы сдѣлать пятнашкой. Кто-либо изъ остальныхъ игроковъ, расположенныхъ гдѣ и какъ угодно по площадкѣ или по комнатѣ, пробѣгаетъ между ними, тогда пятнашка, громко называя послѣдняго, бѣжитъ уже за нимъ и старается его догнать, между тѣмъ какъ убѣгавшій вначалѣ становится свободнымъ и занимаетъ мѣсто гдѣ-либо на площадкѣ. Только слѣдуетъ слѣдить за тѣмъ, чтобы игроки не перебѣгали дороги по нѣсколько человѣкъ сразу.

g) Пятнашки рядами.

Всѣ играющіе становятся въ два, три или четыре ряда, такъ что первый второго ряда стоитъ на нѣкоторомъ разстояніи позади перваго—перваго ряда, первый третьяго ряда такъ

же располагается по отношенію къ первому второго ряда и т. д. (рис. 1). Такимъ образомъ, какъ между стоящими въ одномъ ряду, такъ и между стоящими въ различныхъ рядахъ остаются довольно большіе промежутки, по которымъ будутъ пробѣгать играющіе. Двое изъ играющихъ начинаютъ игру—одинъ ловитъ, другой убѣгаетъ, при этомъ убѣгающій можетъ бѣгать только вдоль, т. е. только между рядами, не имѣя права проходить въ промежуткахъ между играющими одного и того же ряда. Переходить же изъ одного ряда въ другой онъ можетъ только по краю, при этомъ онъ можетъ измѣнять направленіе, т. е. бѣжать назадъ по тому же пути, по которому пробѣжалъ. Догоняющій бѣгаетъ также, но только въ поперечномъ направленіи, т. е. проходя въ промежуткахъ между играющими одного и того же ряда, также имѣя право возвращаться назадъ по тому же направленію. Когда догоняющій поймаетъ убѣгавшаго, то по общему правилу пятнашекъ становится убѣгающимъ и потому долженъ тотчасъ измѣнить направленіе своего бѣга, какъ и тотъ, кто прежде былъ убѣгающимъ. Такъ они могутъ мѣняться до тѣхъ поръ, пока убѣгающій не встанетъ впереди кого-нибудь изъ стоящихъ въ первомъ ряду, тогда этотъ же номеръ послѣдняго ряда долженъ выбѣжать и догонять оставшагося, а тотъ, убѣгая, долженъ измѣнить свое направленіе. Какъ только убѣгавшій всталъ на мѣсто, то тотъ, передъ которымъ онъ всталъ, дѣлаетъ два или три шага назадъ, чтобы перейти во второй рядъ, а стоявшій во второмъ ряду—въ третій и т. д. Игра въ такомъ видѣ, какъ и во всѣхъ остальныхъ видахъ пятнашекъ, продолжается до тѣхъ поръ, пока всѣ не устанутъ или не перемѣнятся условленное число разъ. Кто ошибся и попалъ не въ назначенный промежутокъ, становится впереди которой

Рис. 1.



нибудь пары, а стоящій позади идетъ его замѣнить; только въ этомъ случаѣ онъ дѣлается или убѣгающимъ, или догоняющимъ, смотря по тому, кого онъ долженъ замѣнить.

h) Пятнашки съ завязанными руками.

Игра ведется, какъ и въ простыя пятнашки, только пятнашкѣ складываютъ руки за спиной, связываютъ платкомъ и заставляютъ такъ ловить играющихъ. Когда онъ кого-нибудь запятналъ рукой, то можетъ развязать свои руки и передать платокъ пойманному, который въ свою очередь завязываетъ себѣ руки и идетъ ловить играющихъ. Осложненіе это можно давать только въ томъ случаѣ, если дѣти вполнѣ освоились съ бѣгомъ, умѣютъ быстро поворачиваться на бѣгу, бѣгать задомъ и могутъ на бѣгу уравновѣшивать свое тѣло, не примѣняя рукъ. Въ противномъ же случаѣ они очень легко падаютъ и, не имѣя возможности помочь себѣ руками, сильно расшибаются. Чтобы дѣти освоились съ такимъ видомъ бѣга, сначала имъ можно давать эту игру не съ завязанными руками, а со сложенными за спиной руками. Игра эта, данная своевременно, можетъ идти очень хорошо и оживленно и содѣйствуетъ во многомъ пріобрѣтенію ловкости во время бѣга.

Игра въ пятнашки является одной изъ наиболѣе извѣстныхъ и распространенныхъ, поэтому и описаніе ея встрѣчается въ большинствѣ руководствъ; нѣкоторые изъ видовъ ея описаны подъ различными названіями. Такъ, пятнашки съ названіями встрѣчаются въ изд. Семьи и Школы—подъ названіемъ „Филинъ и пташки“, стр. 19. Тамъ же описаны пятнашки съ мячемъ, стр. 114. Въ Дѣт. играхъ Покровскаго подъ названіемъ—чуръ на деревѣ, пятнашки съ домомъ, стр. 108. Много различныхъ видоизмѣненій этой игры приведены у Филитиса. Пятнашки простыя на стр. 7, съ мячемъ—стр. 8, съ передачей—стр. 71, съ перебѣжкой—стр. 22.

2. Пустое мѣсто.

Игра эта состоитъ въ бѣгѣ въ запуски, съ цѣлью поскорѣе занять мѣсто въ кружкѣ, оставшееся пустымъ послѣ того, какъ выбѣжалъ запятнанный. Главное въ этой игрѣ бы-

строта бѣга и внимательное отношеніе къ чувству соприкосновенія.

Игра эта, подобно предыдущей, принадлежитъ къ самымъ элементарнымъ, такъ какъ 1) каждый играющій здѣсь думаетъ и дѣйствуетъ только за себя и 2) здѣсь введено очень ограниченное количество, притомъ самыхъ простыхъ правилъ. Всѣ играющіе, кромѣ одного, становятся въ кругъ, рядомъ одинъ около другого такимъ образомъ, чтобы между ними не было промежутковъ. Если же дѣтей очень мало и кругъ, образованный такимъ образомъ, также очень малъ, то всѣ дѣти раздвигаются другъ отъ друга на разстояніе вытянутыхъ въ стороны рукъ и болѣе; на мѣстѣ каждаго стоящаго (отодвинутаго отъ другихъ на разстояніе нѣсколькихъ шаговъ) очерчивается кружокъ. Оставшійся внѣ круга „пятнашка“ идетъ кругомъ стоящихъ, ударяетъ кого-нибудь изъ нихъ и бѣжитъ далѣе въ томъ же направленіи. Запятнанный же, послѣ того какъ его тронули, бѣжитъ въ противоположную отъ пятнашки сторону. Оба бѣгущіе стараются, сдѣлавъ опредѣленное число круговъ, занять поскорѣе мѣсто запятнаннаго, оставшееся пустымъ. Прибѣжавшій раньше и занявшій пустое мѣсто остается здѣсь, а опоздавшій идетъ ходить кругомъ и продолжаетъ игру въ томъ же порядкѣ. Игра кончается тогда, когда дѣти устанутъ, или когда всѣ успѣютъ опредѣленное число разъ обѣжать кругомъ. Въ этой игрѣ руководителю необходимо обращать вниманіе на то, чтобы по возможности всѣ дѣти равномѣрно участвовали въ игрѣ, и въ томъ случаѣ, когда пятнашка по забывчивости или даже намѣренно пятнаетъ только нѣкоторыхъ, пропуская другихъ, заставлять пропущенныхъ поднимать руки и, такимъ образомъ, указывать пятнашкѣ на тѣхъ играющихъ, которые въ данномъ случаѣ должны быть запятнаны. Необходимо также обращать вниманіе дѣтей на то, чтобы они при встрѣчѣ держались опредѣленной стороны, предупреждая, такимъ образомъ, возможность столкновенія.

Съ цѣлью осложненія, а также разнообразія этой игры, можно въ ней бѣгъ замѣнить прыганьемъ на одной ногѣ. Пока пятнашка никого не запятналъ, онъ можетъ идти или бѣжать на двухъ ногахъ, но съ того момента, какъ онъ ударилъ кого-нибудь, оба должны прыгать на одной опредѣленной ногѣ, или мѣнять ихъ во время прыжковъ, и такимъ образомъ должны

постараться достигнуть поскорѣе пустого мѣста. Нужно только слѣдить за тѣмъ, чтобы дѣти могли одинаково успѣшно прыгать какъ на одной, такъ и на другой ногѣ, а не пріобрѣтали бы привычки прыгать только на той ногѣ, на которой имъ почему-либо кажется это удобнѣе.

Если нельзя установить дѣтей такъ, чтобы былъ большой кругъ (когда этого не позволяетъ помѣщеніе), то можно требовать отъ бѣгающихъ, чтобы они пробѣгали два, три круга, прежде чѣмъ получатъ право стать на пустое мѣсто. Чтобы не закружилась голова при бѣгѣ въ одномъ направленіи, а вмѣстѣ съ тѣмъ, чтобы пріучить производить на бѣгу повороть, можно позволить обоимъ добѣжать до пустого мѣста и, повернувшись, уже бѣжать въ противоположную сторону; при этомъ каждый поворачивается, какъ только добѣжитъ до пустого мѣста, не дожидаясь другого, и тогда уже (если два круга) торопится занять пустое мѣсто. При этомъ можно еще предложить одинъ кругъ бѣжать, а другой прыгать и т. д.

Описаніе этой игры встрѣчается въ Сб. игръ Герда, стр. 107, и въ Дѣт. игр. Покровскаго, стр. 215.

---

3. Жгутъ.

Игра состоитъ въ томъ, что сидящимъ въ кругу незамѣтно подбрасывается какой-либо предметъ; присутствіе предмета опредѣляется осязаніемъ или слухомъ; ускоряющимся бѣгомъ нагоняется подбросившій и пятнается. Игра требуетъ большого вниманія къ дѣйствіямъ лица, находящагося внѣ круга, а также большой быстроты въ дѣйствіяхъ.

Игра въ жгутъ напоминаетъ собой игру въ пустое мѣсто, она является только болѣе сложной по тѣмъ требованіямъ, которыя предъявляются играющимъ.

Всѣ играющіе, кромѣ одного—жгутчика, назначеннаго или выбраннаго по жребію или по общему соглашенію, садятся на полъ въ кругъ лицомъ, обращеннымъ въ середину круга. Жгутчикъ беретъ платокъ, свертываетъ его жгутомъ и ходитъ или бѣгаетъ кругомъ сидящихъ, стараясь незамѣтнымъ образомъ подложить кому нибудь платокъ. Какъ только сидящій, не обо-

рачиваясь назадъ, ощупаетъ подложенный ему платокъ [1]), онъ поднимаетъ его, выбираетъ какое-нибудь направленіе и бѣжитъ кругомъ сидящихъ, догоняя жгутчика и стремясь ударить его жгутомъ. Жгутчикъ же долженъ теперь спасаться отъ догоняющаго и избѣгать его удара жгутомъ; а потому съ того момента, какъ поднятъ платокъ, онъ долженъ слѣдить за тѣмъ направленіемъ, которое беретъ догоняющій, при чемъ можетъ измѣнить то, по которому бѣгалъ раньше, сообразуясь съ тѣмъ, въ какую сторону ему легче убѣжать. Онъ бѣжитъ къ оставшемуся послѣ догоняющаго пустому мѣсту, стараясь занять его раньше, чѣмъ его ударятъ, обѣгая при этомъ одинъ или два круга, смотря по уговору. Если онъ успѣетъ добѣжать до пустого мѣста и сѣсть, то догонявшій его дѣлается жгутчикомъ, и игра продолжается въ томъ же порядкѣ. Если сидящій не замѣтитъ, что ему былъ подложенъ жгутъ, и жгутчикъ успѣлъ обойти весь кругъ, то онъ подымаетъ свой жгутъ, ударяетъ имъ положенное число разъ прозѣвавшаго, бросаетъ жгутъ на полъ или въ руки прозѣвавшему и бѣжитъ условленное число круговъ до пустого мѣста. Если же поднявшій жгутъ догналъ жгутчика раньше, чѣмъ тотъ успѣлъ занять пустое мѣсто, то онъ его ударяетъ положенное число разъ, бросаетъ ему платокъ и бѣжитъ къ своему мѣсту, но при этомъ опять-таки долженъ сдѣлать опредѣленное число круговъ. Если онъ успѣетъ сѣсть на свое мѣсто, то жгутчикъ остается прежній; если жгутчикъ успѣлъ его въ свою очередь догнать, то долженъ его также ударить и бросить ему платокъ. Такимъ образомъ, они могутъ мѣняться до тѣхъ поръ, пока кто-нибудь изъ нихъ не успѣетъ добѣжать до мѣста и сѣсть.

При этой игрѣ необходимо соблюдать слѣдующія правила:

1) Жгутчикъ долженъ класть платокъ позади сидящаго, а не сбоку, и притомъ на такомъ разстояніи, чтобы его можно было достать руками.

2) Сидящіе не имѣютъ права оборачиваться назадъ, а могутъ только послѣ того, какъ жгутчикъ пройдетъ мимо нихъ, нащупать платокъ руками, если онъ имъ подложенъ.

---

[1]) Сидящій имѣетъ право ощупывать мѣсто позади себя только послѣ того, какъ жгутчикъ пройдетъ мимо него; раньше онъ не имѣетъ права держать руки за спиной.

3) Никто изъ сидящихъ, видѣвшій какъ жгутчикъ подложилъ платокъ, не смѣетъ говорить объ этомъ своему товарищу.

4) Нашедшій у себя платокъ въ первую минуту можетъ взять какое угодно направленіе, а затѣмъ уже не имѣетъ права мѣнять его.

При несоблюденіи этихъ правилъ играющій или выходитъ изъ игры, или, если это касается 1-го правила, жгутчика заставляютъ снова поднять платокъ и идти кругомъ; при несоблюденіи 2-го правила—сидящій лишается права бѣжать; при несоблюденіи 3-го правила—подсказавшій идетъ ходить вмѣсто того, кому подложенъ жгутъ; при несоблюденіи 4-го правила—убѣгающій или жгутчикъ должны снова перебѣжать.

Эта игра, какъ и пустое мѣсто, можетъ кончиться каждый разъ, какъ убѣгающій садится на пустое мѣсто.

4. Уголки.

Игра состоитъ въ быстрой смѣнѣ мѣстъ между участниками по уговору; при этомъ свободное лицо стремится занять временно освободившееся мѣсто; послѣднее требуетъ со стороны этого лица вниманія и быстроты въ дѣйствіяхъ. Всѣ осложненія должны быть направлены къ тому, чтобы увеличивать какъ быстроту бѣга, такъ и вниманіе участниковъ.

Уголки одна изъ болѣе простыхъ и распространенныхъ игръ; она извѣстна подъ различными названіями и встрѣчается въ самыхъ разнообразныхъ видахъ. Остановимся здѣсь, главнымъ образомъ, на самомъ простомъ видѣ и затѣмъ только на тѣхъ видоизмѣненіяхъ, которыя имѣютъ какое-нибудь существенное отличіе, потому что въ большей части случаевъ измѣняется или названіе игры, или тѣ слова, которыя играющіе говорятъ между собою.

Самый простой видъ, который возможенъ только тогда, когда мало играющихъ, называется „мышка“ (опис. Сб. игръ, изд. Жур. Сем. и Шк.). Играющіе становятся по угламъ комнаты, если же ихъ больше пяти, то для каждаго на полу дѣлается кружокъ. Одинъ изъ играющихъ, оставшійся въ серединѣ, подходитъ къ кому-нибудь изъ стоящихъ въ кружкахъ и говоритъ: „мышка, мышка продай мнѣ свой уголокъ“. Та отказы-

вается, тогда онъ идетъ съ той же просьбой къ другому; въ это время только что отвѣтившій нежеланіемъ продать свой уголокъ называетъ кого-нибудь изъ товарищей и мѣняется съ нимъ мѣстами, находящійся же въ серединѣ долженъ воспользоваться этимъ моментомъ, чтобы занять кружокъ одного изъ перебѣгающихъ. Если это ему удалось, то тотъ, который остался безъ кружка, идетъ въ середину и продолжаетъ игру въ томъ же видѣ. Если же это ему не удалось, то онъ снова подходитъ къ стоящимъ съ той же просьбой. Если почему-либо стоящій въ серединѣ долго не можетъ овладѣть кружкомъ, то одинъ изъ играющихъ, къ которому обращается стоящій посрединѣ, говоритъ: „кошка идетъ“, и тогда всѣ играющіе должны перемѣниться мѣстами, а стоящій въ серединѣ пользуется случаемъ и занимаетъ чей-нибудь кружокъ. Въ этомъ видѣ игру можно давать и самымъ маленькимъ дѣтямъ. Руководитель игры, желающій хорошенько слѣдить за тѣмъ, что происходитъ, долженъ обращать наибольшее вниманіе на того, кто стоитъ въ серединѣ, такъ какъ около него сосредоточиваются главные моменты игры; такъ часто случается, что стоящій въ серединѣ и перебѣгающій вбѣгаютъ въ кружокъ одновременно, а не одинъ послѣ другого, тогда стоящій въ серединѣ опять идетъ спрашивать, занимаетъ же кружокъ онъ только въ томъ случаѣ, если вбѣжалъ въ него первымъ. Когда дѣтей очень много, то при такомъ веденіи игры дѣтямъ приходится очень мало участвовать въ ней, а потому лучше устроить такъ, чтобы всѣ играющіе могли бы каждый разъ мѣнять мѣста. Всѣ становятся въ кругъ, какъ можно дальше другъ отъ друга, насколько это позволяетъ помѣщеніе, и очерчиваютъ на своемъ мѣстѣ по кружку. Тоже дѣлаетъ и стоящій въ серединѣ. По счету всѣ выбѣгаютъ изъ своихъ кружковъ въ какую-нибудь одну опредѣленную сторону (направо или налѣво), съ тѣмъ чтобы поторопиться занять одинъ изъ слѣдующихъ кружковъ, или рядомъ находящійся, или черезъ одинъ, два и т. д., смотря по соглашенію [1]). Стоящій въ серединѣ долженъ въ это время постараться занять какой-либо

[1]) Перебѣгать черезъ одинъ или два кружка можно позволить тогда, когда при маленькомъ помѣщеніи кружки расположены очень близко одинъ около другого.

изъ кружковъ, тогда оставшійся безъ кружка идетъ въ середину. Случается, что во время перемѣны мѣста кто-либо изъ играющихъ неправильно перебѣжитъ, т. е., или совсѣмъ не выбѣжитъ изъ своего кружка, или займетъ не свой кружокъ; вслѣдствіе этого, если въ это время стоящій въ серединѣ успѣваетъ занять чье-либо мѣсто, безъ кружка остается не тотъ, чье мѣсто занялъ стоявшій въ серединѣ, а тотъ, чье мѣсто занялъ неправильно перебѣжавшій; въ этомъ случаѣ этотъ послѣдній и долженъ оставаться въ серединѣ, а не тотъ, кто остался безъ кружка. Передъ тѣмъ какъ считать опредѣляютъ направленіе (направо или налѣво), по которому должны бѣжать. Здѣсь необходимо также слѣдить, чтобы никто не выбѣгалъ изъ своего кружка ранѣе условленнаго знака. Иногда для разнообразія можно мѣнять мѣста въ какомъ угодно направленіи, особенно это хорошо въ томъ случаѣ, если стоящій въ серединѣ не можетъ долго овладѣть кружкомъ. Послѣдній способъ перемѣны мѣста значительно облегчаетъ игру, а потому часто не слѣдуетъ къ нему прибѣгать, такъ какъ въ комнатахъ въ этой игрѣ и такъ представляется не много затрудненій. Даже напротивъ, при небольшомъ помѣщеніи необходимо бываетъ для стоящаго въ серединѣ придумать какое-либо осложненіе, напр., въ видѣ слѣдующаго: стоящему въ серединѣ дается мячъ, и въ то время, какъ всѣ перебѣгаютъ, онъ долженъ намѣтить какой-либо кружокъ, попасть въ него мячемъ и затѣмъ уже успѣть вбѣжать въ него ранѣе, чѣмъ тотъ, кто по очереди долженъ былъ занять этотъ кружокъ. Совершенно аналогично первому виду описанной игры ведутся игры „свои сосѣди“ и „почта“. Въ томъ и другомъ случаѣ дѣти также устанавливаются въ кругѣ, также для обозначенія мѣста каждаго дѣлается маленькій кружокъ. Въ первомъ случаѣ „свои сосѣди“, находящійся въ серединѣ подходитъ къ кому-нибудь изъ играющихъ и спрашиваетъ „довольны ли вы своимъ сосѣдомъ?“ Если играющій доволенъ, то онъ отвѣчаетъ утвердительно, а находящійся въ серединѣ идетъ дальше и продолжаетъ предлагать свой вопросъ. Въ случаѣ же отрицательнаго отвѣта, играющій долженъ назвать того сосѣда, которымъ недоволенъ, и того, кого онъ желаетъ имѣть, тогда названныя лица стараются перемѣниться мѣстами, а находящійся въ серединѣ старается овладѣть кружкомъ перебѣгаю-

щихъ. Если же спрошенный отвѣчаетъ „всѣми недоволенъ“, то всѣ выбѣгаютъ изъ своихъ кружковъ и мѣняются мѣстами.

Въ послѣднемъ же видоизмѣненіи—„почта“, всѣ играющіе устанавливаются и выбираютъ для себя какія-либо названія городовъ, также и стоящій въ серединѣ. Затѣмъ этотъ послѣдній объявляетъ: почта идетъ изъ такого-то (или такихъ-то) города въ такой-то (или въ такіе-то) городъ. Всѣ названные города мѣняются мѣстами, а стоящій въ серединѣ, выбѣгая изъ своего кружка (находящагося въ серединѣ), старается занять чье-либо мѣсто. Если ему это долго не удается, то онъ объявляетъ „почта идетъ во всѣ города“, и тогда всѣ играющіе должны выбѣжать изъ своихъ кружковъ и перемѣниться мѣстами. По существу въ этихъ двухъ послѣднихъ видахъ измѣняются только слова и нѣсколько порядокъ перемѣны мѣста.

Игру эту можно найти въ изд. Семьи и Школы—стр. 27 и 28, въ Дѣтск. игр. Покровскаго—стр. 103, въ Сб. игръ Герда—стр. 120.

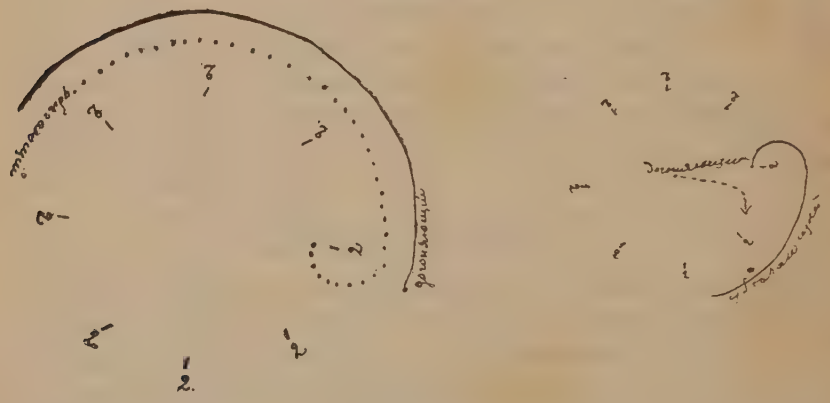
5. Трехъ много.

Игра эта состоитъ въ бѣгѣ; каждый убѣгающій долженъ, стать спереди или позади столба (или колонны), состоящаго изъ двухъ участниковъ; по слову третій изъ этого столба дѣлается догоняющимъ. Игра эта требуетъ быстроты и вниманія со стороны участвующихъ.

Это одно изъ наиболѣе сложныхъ видоизмѣненій пятнашекъ, хотя не носитъ уже ихъ названія, но все же въ немъ соблюдается главное правило пятнашекъ, по которому пойманный имѣетъ право тотчасъ же ловить убѣгающаго, запятнавшаго его. Всѣ играющіе становятся въ кругъ въ два ряда, при чемъ стоящіе во второмъ ряду стоятъ позади стоящихъ въ первомъ ряду, а весь первый рядъ стоитъ лицомъ обращеннымъ въ кругъ (рис. 2). Убѣгающій и догоняющій бѣгаютъ внѣ круга. Задача убѣгающаго вбѣжать въ кругъ и, не бывъ запятнаннымъ, успѣть встать впереди которой-нибудь пары и сказать „трехъ много“. Если убѣгавшій успѣлъ все это исполнить и не былъ пойманъ, то стоящій позади той пары, гдѣ всталъ убѣгавшій, говоря „двухъ довольно“, выбѣгаетъ съ своего мѣста и долженъ догонять отставшаго, который съ этой ми-

нуты дѣлается убѣгающимъ и долженъ теперь въ свою очередь, убѣгая, постараться вбѣжать въ кругъ, встать впереди какой-либо пары и произнести опредѣленныя слова. Чтобы не было споровъ, лучше всего сдѣлать передъ каждой парой маленькіе кружки, чтобы опредѣлить мѣсто, куда долженъ встать убѣгающій. Эту игру можно вести еще иначе: догоняющій становится въ кругъ и не даетъ вбѣжать убѣгающему, остальныя же правила тѣ же самыя; такъ что, если убѣгающій успѣлъ встать, то догоняющій дѣлается убѣгающимъ и можетъ въ свою очередь или встать на мѣсто впереди какой-нибудь пары,

Рис. 2.



или выбѣжать изъ круга, а стоявшій во второмъ ряду той пары, спереди которой сталъ убѣгающій, идетъ ловить.

Третье видоизмѣненіе игры „трехъ много“ заключается въ томъ, что убѣгающій и догоняющій остаются все время внѣ круга; убѣгающій имѣетъ право остановиться только *позади* какой-либо пары и говоритъ, какъ и въ предыдущихъ случаяхъ — „трехъ много“; тогда стоящій въ томъ же ряду впереди говоритъ „двухъ довольно“, выбѣгаетъ изъ круга (при чемъ не имѣетъ права пробѣгать черезъ кругъ) и догоняетъ оставшагося внѣ круга и т. д.

Описаніе этой игры встрѣчается въ Дѣт. игр. Покровскаго — „Стоячіе столбики“, стр. 107. Guths-Muths — Die Jugendspiele. Stuttgart. 1845, стр. 203.

6. Кошки и мышки.

Игра эта состоитъ въ ловлѣ мышки, которая можетъ скрыться отъ кошки, подбѣгая подъ цѣпь кружка стоящихъ и укрываясь внутри круга. Игра требуетъ ловкости и сообразительности, на чемъ основаны всѣ осложненія игры.

Кошка и мышка относятся къ такимъ же общеизвѣстнымъ играмъ, какъ уголки и пятнашки. По сложности ее можно отнести къ играмъ элементарнымъ. Вездѣ изъ среды играющихъ сначала выбираютъ кошку и мышку и устанавливаютъ очередь, по которой будетъ замѣщаться эта пара, послѣ того какъ кошка поймаетъ свою мышку. Затѣмъ всѣ становятся въ кругъ и берутся за руки; мышка входитъ въ кругъ, а кошка остается внѣ круга. Кошка должна стараться поймать мышку въ то время, какъ та выбѣгаетъ изъ круга или находится внѣ его. Когда мышка выбѣгаетъ изъ круга или вбѣгаетъ въ него, то стоящіе должны подымать руки, чтобы не задержать мышку и помочь ей спастись отъ кошки. Кошка не имѣетъ права ловить мышку въ кругу, при чемъ играющіе также не должны допускать ее пробѣгать черезъ кругъ, что можетъ быть иногда ей очень удобно, чтобы имѣть возможность поскорѣе поймать мышку. Задерживать кошку они могутъ тѣмъ, что опускаютъ передъ ней руки какъ можно ниже, даже присѣдая для этой цѣли. Конечно кошка можетъ пользоваться каждымъ зазѣвавшимся и въ томъ случаѣ, если руки не опущены, можетъ пробѣжать черезъ кругъ, не употребляя при этомъ, конечно, никакого насилія. Разъ кошка попала въ кругъ, играющіе не должны ее тамъ задерживать и въ тотъ моментъ, когда мышка находится въ безопасности, выпускаютъ ее изъ круга. Необходимо только установить правило, что тѣ, которые пропустятъ кошку въ кругъ или, наоборотъ, помѣшаютъ мышкѣ вбѣжать въ кругъ, лишаются своей очереди быть кошкой или мышкой. Соблюденіе такого правила значительно оживляетъ игру, такъ какъ въ этомъ случаѣ всѣ заняты; кошка и мышка бѣгаютъ, а остальные должны внимательно слѣдить за тѣмъ, кто пробѣгаетъ.

Если кошка долго не можетъ поймать мышки, то руководитель игры или судья дозволяетъ пускать кошку въ кругъ,

сказавъ: „пускать кошку вездѣ“, тогда задача кошки значительно упрощается, и она скорѣе поймаетъ мышку. При веденіи игры такимъ образомъ необходимо слѣдить, чтобы мышка больше бѣгала внѣ круга: вбѣгать же въ кругъ она можетъ только для того, чтобы спастись во время опасности. Оставаясь же долго въ кругу, она задерживаетъ игру, такъ какъ кошка не имѣетъ права ловить ее черезъ кругъ. Какъ только кошка поймала мышку, выходитъ по очереди слѣдующая пара, а прежняя становится въ кругъ до тѣхъ поръ, пока всѣ не побывали кошкой или мышкой.

Если случилось, что дѣтей много, и они уже умѣютъ играть, т. е. знаютъ правила игры и умѣютъ ихъ соблюдать, то можно назначить одновременно 2 или 3 кошки и столько же мышекъ. При этомъ вначалѣ опредѣляется, будетъ ли каждая кошка ловить только одну свою мышку и, поймавъ ее, станетъ въ кругъ, и такимъ образомъ до тѣхъ поръ, пока всѣ кошки не поймаютъ своихъ мышекъ; или же обѣ или всѣ кошки будутъ имѣть право ловить всѣхъ трехъ мышекъ, и въ кругъ сначала становится только одна пойманная мышка, а всѣ кошки остаются до тѣхъ поръ, пока не переловятъ всѣхъ мышекъ. Въ обоихъ этихъ случаяхъ игра значительно осложняется какъ для кошекъ и мышекъ, такъ и для стоящихъ въ кругу. При этомъ дѣти скорѣе чередуются, и вся игра идетъ гораздо живѣе.

Есть еще видоизмѣненіе этой игры, описанное въ изданіи „Семья и Школа“ (стр. 21) подъ названіемъ „гирлянды“. Оно можетъ быть отнесено къ болѣе простымъ, элементарнымъ формамъ этой игры, но она очень удобна въ томъ случаѣ, когда настолько мало играющихъ, что трудно образовать кругъ. Всѣ играющіе, кромѣ одной пары, также становятся въ кругъ и только въ нѣсколькихъ промежуткахъ, смотря по величинѣ круга, берутся не за руки, а за концы платковъ, при чемъ дается такое условіе: мышка можетъ бѣгать вездѣ, гдѣ нѣтъ платковъ, такихъ промежутковъ обыкновенно дѣлаютъ больше, а кошка можетъ бѣгать вездѣ, гдѣ есть платки, или наоборотъ. Если, прежде чѣмъ кошка поймаетъ мышку, кто-нибудь изъ нихъ ошибется и вбѣжитъ не въ свой промежутокъ, то онъ лишается права бѣгать дальше, а его замѣняетъ слѣдующій по очереди изъ стоящихъ въ кругу.

Описаніе этой игры можно найти въ сборникѣ, изданномъ журналомъ „Семья и Школа“, на стр. 20 и 21; въ дѣтскихъ играхъ Покровскаго, стр. 124; въ сборникѣ игръ Герда, стр. 116; въ подвижныхъ школьныхъ играхъ Филитиса, стр. 12.

7. Горѣлки.

Игра состоитъ въ бѣгѣ по знаку и въ пятнаніи одного изъ бѣгущей пары. Требуетъ быстроты и вниманія.

a) Простыя горѣлки.

Всѣ играющіе становятся попарно, одна пара за другою, а впереди всѣхъ паръ становится одинъ, которому досталось горѣть по жребію или по очереди. Оборачиваться назадъ ему не позволяется. Стоящіе въ послѣдней парѣ по счету „разъ, два, три“, разрознившись, бѣгутъ впередъ и стараются вновь соединиться впереди того, который горитъ; послѣдній же преслѣдуетъ бѣгущихъ, и если ему удастся поймать одного изъ нихъ до того, какъ они соединятся руками, то горѣвшій становится съ пойманнымъ въ первую пару, а оставшійся горитъ; если же ему не удастся поймать ни одного изъ бѣжавшихъ, то оба они становятся впереди другихъ паръ, а горитъ тотъ же, что и раньше.

И. Я. Гердъ. Сборникъ игръ и полезныхъ занятій. Изданіе В. В. Думнова. 1888, стр. 120.

b) Горѣлки съ платкомъ.

Играющіе устанавливаются такъ же, какъ и въ предыдущей игрѣ, по одну сторону площадки, а на противоположной сторонѣ площадки проводится черта. Горящій держитъ въ рукѣ платокъ. По счету „разъ, два, три“ выбѣгаетъ задняя пара и горящій. Горящій долженъ добѣжать до черты и вернуться обратно на свое мѣсто, а каждый изъ выбѣжавшей пары старается догнать „горѣлку“ и вырвать у него платокъ. Вырвавшій платокъ становится „горѣлкой“, а оставшіеся двое становятся въ первую пару, и игра продолжается дальше такимъ же чередомъ. Если ни одному изъ бѣгущихъ не удалось вырвать пла-

токъ, то пара эта становится впереди остальныхъ играющихъ, а горитъ прежній „горѣлка“.

Правила.

1) Горѣлка держитъ платокъ неподвижно кистью, плотно прижатой къ плечу, соотвѣтствующему рукѣ, держащей платокъ.

2) Догоняющіе не имѣютъ права забѣгать впередъ „горѣлки“ и имѣютъ право вырывать платокъ только сзади. Догоняющіе, такъ же какъ и горящій могутъ повернуть обратно по направленію къ дому не раньше, какъ добѣгутъ до противоположной черты.

8. Гуси-лебеди домой.

Игра состоитъ въ бѣгѣ по условленному знаку и въ пятнаніи бѣгущихъ, она требуетъ извѣстной быстроты и вниманія со стороны догоняющаго. Эта очень распространенная игра съ большимъ успѣхомъ примѣняется для самыхъ маленькихъ дѣтей. Назначается „хозяинъ“, „волкъ“, а всѣ остальные играющіе называются „гуси-лебеди“. По одну сторону помѣщенія отводится домъ для „хозяина“ и „гусей-лебедей“, по другую сторону—пастбище; сбоку, на срединѣ разстоянія между домомъ „хозяина“ и пастбищемъ, отводится домъ для „волка“. Когда хозяинъ говоритъ: „гуси-лебеди въ полѣ“, всѣ играющіе, кромѣ самого хозяина и волка, перебѣгаютъ на пастбище и тамъ устанавливаются позади черты. Хозяинъ кричитъ:

„Гуси-лебеди домой“.

Гуси отвѣчаютъ: „Сѣрый волкъ подъ горой“.

Хозяинъ: „Что онъ дѣлаетъ?“

Гуси: „Гусей щиплетъ“.

Хозяинъ: „Какихъ?“

Гуси: „Сѣренькую да бѣленькую“.

Хозяинъ: „Бѣгите домой“.

Съ послѣдними словами хозяина „гуси-лебеди“ бѣгутъ домой, а волкъ пересѣкаетъ имъ дорогу, стараясь запятнать какъ можно больше бѣгущихъ; запятнанные идутъ въ домъ къ волку, гдѣ и остаются до конца игры, т. е., пока всѣ не будутъ переловлены. Затѣмъ хозяинъ опять посылаетъ гусей въ

поле и все повторяется, какъ сказано выше. Если въ одну перебѣжку волкъ никого не поймаетъ, то онъ беретъ помощникомъ перваго пойманнаго гуся; если они вдвоемъ никого не поймаютъ въ одну перебѣжку, то берутъ себѣ въ помощники по очереди второго пойманнаго гуся и т. д.; послѣ каждой новой пропущенной перебѣжки, т. е. въ которую никто не поймалъ, берется волкомъ изъ числа пойманныхъ по очереди одинъ помощникъ. Такъ продолжается игра до тѣхъ поръ, пока всѣ не будутъ переловлены.

Правила:

1) Послѣ послѣднихъ словъ хозяина всѣ „гуси-лебеди“ должны бѣжать домой; оставшихся на пастбищѣ волкъ имѣетъ право ловить.

2) Ни „гуси“, ни „волкъ“ не имѣютъ права выбѣгать раньше послѣднихъ словъ хозяина „бѣгите домой“.

3) Хозяинъ не имѣетъ права выходить за черту города навстрѣчу гусямъ.

Строгое соблюденіе этихъ правилъ въ высшей степени важно, такъ какъ иначе, по мѣрѣ того какъ ведутся переговоры между хозяиномъ и гусями, всѣ играющіе понемногу передвигаются впередъ и, когда хозяинъ произноситъ послѣднія слова, то всѣ, и гуси, и хозяинъ, и волкъ оказываются на срединѣ помѣщенія, и игра не идетъ.

---

9. Желѣзная дорога.

Игра эта состоитъ сначала въ совмѣстномъ бѣгѣ рядомъ, а затѣмъ, по извѣстному знаку или слову, индивидуально измѣняются направленіе и быстрота бѣга; это требуетъ вниманія со стороны занимающихся.

Эта игра отличается наименьшимъ количествомъ правилъ и простотой, и потому она можетъ быть предложена въ самомъ раннемъ дѣтскомъ возрастѣ. Она составляетъ какъ бы переходъ отъ имитаціонныхъ игръ къ систематическимъ. Участвующихъ въ этой игрѣ можетъ быть довольно много (20 и даже 30 дѣтей). Всѣ играющіе становятся въ одинъ рядъ, одинъ позади другого, при чемъ стоящій впереди всѣхъ исполняетъ

роль локомотива, остальные—вагоны, за исключеніемъ нѣсколькихъ человѣкъ, которымъ для отличія перевязываются руки платками и которые называются кондукторами. Локомотивъ по данному знаку руководителя игры начинаетъ двигаться то медленно, то скоро, то даже останавливаясь не надолго, измѣняя направленіе въ какую ему угодно сторону, вообще ведетъ весь поѣздъ. Остальные же, какъ вагоны такъ и кондуктора должны примѣняться какъ къ его скорости, такъ и слѣдовать тому направленію, которое локомотивъ принимаетъ. Послѣ того, какъ дѣти пробѣжали нѣсколько круговъ, руководитель говоритъ: „мостъ рушится“, и тогда всѣ играющіе вагоны, а въ томъ числѣ и локомотивъ разбѣгаются въ стороны, а кондуктора начинаютъ ихъ ловить и опять собирать въ одинъ рядъ до тѣхъ поръ, пока всѣ не будутъ переловлены, чѣмъ и кончается игра. Послѣ того она можетъ снова возобновиться, при чемъ послѣдній пойманный дѣлается локомотивомъ, а опредѣленное число предпослѣднихъ—кондукторами. Пойманнымъ считается тотъ, до кого одинъ изъ кондукторовъ дотронулся рукой; хватать за платье, руки и т. д.—не полагается.

10. Море волнуется.

Игра состоитъ въ спиральномъ обходѣ рядами, съ большей или меньшей скоростью, стоящихъ на мѣстѣ, рядъ образуется по слову; по слову же онъ распадается, и всѣ занимаютъ опять свои мѣста; не успѣвшій занять мѣсто образуетъ новый рядъ. Въ этой игрѣ требуется быстрота и вниманіе, такъ какъ дѣйствія производятся по звуку, слѣдовательно, точно распредѣляются по времени. Всѣ движенія должны производиться очень стройно, такъ какъ нельзя задѣвать и касаться стоящихъ.

Игра также очень простая, но можетъ хорошо идти только тогда, когда есть большое помѣщеніе. Играющіе выбираютъ вожака и затѣмъ всѣ становятся въ кругъ на нѣкоторомъ разстояніи другъ отъ друга и каждый на своемъ мѣстѣ очерчиваетъ кружокъ. Вожакъ начинаетъ обходить всѣхъ стоящихъ въ кружкахъ, проходя или пробѣгая между кружками по спирали, при этомъ тѣ играющіе, которымъ онъ скажетъ „море волнуется“, должны выходить изъ кружковъ и въ точности слѣ-

довать по направленію, избранному вожакомъ. Такимъ образомъ они бѣгаютъ между кружками до тѣхъ поръ, пока послѣдній играющій не встанетъ въ рядъ позади всѣхъ. Тогда вожакъ можетъ бѣжать въ какомъ угодно направленіи, отходя по возможности дальше отъ кружковъ, и, когда окажется на возможно дальнемъ разстояніи, онъ говоритъ „море спокойно“, и тогда каждый долженъ бѣжать и постараться раньше занять одинъ изъ кружковъ. Оставшійся же безъ кружка идетъ водить и такимъ образомъ можетъ начать игру.

Описаніе этой игры можно встрѣтить въ Подвиж. школьныхъ играхъ Филитиса 1894 г., стр. 25.

---

11. Жгутъ съ пустымъ мѣстомъ.

Эта игра описана въ „Сборникѣ игръ Герда“. На нее можно смотрѣть какъ на осложненіе игры въ жгуты. Игра состоитъ также въ подбрасываніи какого-либо предмета; какъ подбрасывающій, такъ и участвующій, подлѣ котораго предметъ брошенъ, обѣгаютъ кругъ, при чемъ бѣгутъ въ противоположныя стороны; кто первый добѣжитъ до пустого мѣста, тотъ его занимаетъ. Здѣсь требуется внимательное отношеніе къ моменту подбрасыванія и быстрота бѣга. Всѣ играющіе стоятъ въ кругу, лицомъ обращеннымъ въ середину круга, и держатъ руки за спиной. Жгутчикъ ходитъ со жгутомъ вокругъ стоящихъ, кладетъ его кому-нибудь въ руки и продолжаетъ идти по своему направленію. Всѣ стоящіе должны слѣдить за жгутчикомъ, при чемъ могутъ даже оборачиваться, и какъ только положенъ жгутъ кому-нибудь, то стоящій вправо отъ того, кому положенъ платокъ, долженъ бѣжать навстрѣчу жгутчику, и оба бѣгующіе, какъ и въ пустомъ мѣстѣ, стремятся скорѣе занять мѣсто, оставшееся пустымъ. Въ дальнѣйшемъ ходѣ игры нужно различать три случая. 1) Если стоявшій вправо отъ того, кому положенъ платокъ, прибѣжитъ на свое мѣсто, оставшееся пустымъ, ранѣе жгутчика, то жгутчикъ просто мѣняется мѣстомъ съ тѣмъ, у кого въ рукахъ находится платокъ: жгутчикъ становится въ кругъ, а тотъ, кому былъ положенъ платокъ, дѣлается жгутчикомъ и снова начинаетъ игру. 2) Если жгутчикъ прибѣжитъ на пустое мѣсто раньше, чѣмъ стоявшій

справа, то онъ занимаетъ пустое мѣсто, а тотъ, кому былъ положенъ платокъ, становится жгутчикомъ, бѣжитъ догонять опоздавшаго, и игра продолжается, какъ въ жгуты. Игрокъ, имѣющій платокъ въ рукахъ, гонится за оставшимся, старается его догнать и запятнать жгутомъ; тотъ же въ свою очередь старается сдѣлать полный кругъ и занять пустое мѣсто. Если этотъ послѣдній успѣетъ встать на мѣсто, не бывъ запятнаннымъ, то жгутчикъ начинаетъ игру снова: идетъ кругомъ и кладетъ платокъ въ руку кому нибудь изъ стоящихъ въ кругу. Если же, напротивъ, жгутчикъ догналъ убѣгавшаго, то онъ ударяетъ его платкомъ одинъ, два или три раза, смотря по условію, бросаетъ ему платокъ и убѣгаетъ, стараясь теперь въ свою очередь поскорѣе обѣжать кругъ и встать на пустое мѣсто. Здѣсь такъ же, какъ и въ жгуты, играющіе, догоняя другъ друга, могутъ нѣсколько разъ перемѣниться, до тѣхъ поръ пока кто либо изъ нихъ не займетъ пустое мѣсто. 3) Если стоявшій справа зазѣвается и не замѣтитъ, что его сосѣду подложенъ платокъ, то какъ только жгутчикъ добѣжитъ до его мѣста, сосѣдъ его, имѣющій платокъ, ударяетъ его положенное число разъ платкомъ, бросаетъ ему платокъ и убѣгаетъ. Жгутчикъ становится на его мѣсто, а стоящій справа долженъ, поднявъ платокъ, гнаться за убѣгающимъ и т. д,; игра продолжается, какъ и въ предыдущемъ случаѣ.

---

12. Просо жать.

Игра состоитъ въ пятнаніи, при чемъ убѣгающій по слову обѣгаетъ въ согнутомъ положеніи по спирали замкнутый рядъ, не пропуская промежутковъ. Запятнанный ведетъ игру снова, а догонявшій его становится на краю ряда. Здѣсь требуется ловкость (цѣлесообразность и быстрота) и вниманіе, такъ какъ дѣйствія производятся по слову, а бѣгать приходится въ согнутомъ состояніи съ такою осторожностью, чтобы не касаться ни одного стоящаго.

Особенностью игры море волнуетъ какъ упражненія, является бѣгъ по спирали, между кружками, который требуетъ все же бо̀льшаго вниманія и ловкости, чѣмъ обыкновенный бѣгъ по прямой линіи или по кругу (какъ въ игрѣ № 1), тѣмъ

болѣе, что ни захватывать руками стоящихъ, ни сталкивать ихъ съ мѣста не полагается. То же самое упражненіе, только еще съ большимъ осложненіемъ является въ этой игрѣ. Здѣсь всѣ играющіе, кромѣ одного, становятся въ рядъ и берутся за руки, оставляя между собой такіе промежутки, чтобы игроки свободно могли въ нихъ пробѣгать (рис. 3). Оставшійся игрокъ подходитъ къ одному изъ стоящихъ на краю и говоритъ: „пойдемъ просо жать“. Тотъ ему отвѣчаетъ вопросомъ: „А высоко ли оно? (т. е. просо). Тогда первый при опредѣленіи вышины проса говоритъ: „высоко“ или „низко“, смотря по тому, какимъ онъ находитъ свое просо. Второй же, желая отказаться отъ этой работы, въ первомъ случаѣ, если оно высоко, говоритъ: „рукой не достану“, во второмъ случаѣ — „спину не согну“ и, произнеся эти слова, бѣжитъ, оставляя руку стоявшаго съ нимъ въ ряду, въ первый промежутокъ (между 2 и 3), огибая второго игрока спереди или сзади (послѣднее удобнѣе).

Рис. 3.

Спрашивавшій же послѣ послѣдняго слова бѣжитъ за нимъ, стараясь его догнать и запятнать, при чемъ долженъ слѣдовать за убѣгающимъ во всѣ промежутки. Если же онъ ошибется и пропуститъ какой-либо промежутокъ, то теряетъ право ловить и идетъ снова спрашивать. Также ему приходится снова начинать игру, если убѣжавшій добѣжитъ до конца ряда и схватится за руку съ крайнимъ. Въ томъ же случаѣ, когда онъ догонитъ, то самъ становится на противоположный край, а пойманный возобновляетъ игру, предлагая тѣ же самые вопросы. Въ этой игрѣ обоимъ бѣгущимъ приходится бѣжать по спирали и притомъ еще въ нѣсколько наклонномъ положеніи, чтобы не касаться рукъ играющихъ. Также здѣсь не полагается ни захватывать стоящихъ въ ряду, ни сталкивать ихъ съ мѣста. Если это правило не было соблюдено убѣгавшимъ, то въ томъ случаѣ, когда онъ успѣлъ добѣжать до конца, онъ долженъ снова перебѣжать; если же правило было не соблюдено догонявшимъ, то перебѣжка возобновляется въ томъ случаѣ, если онъ догналъ убѣгающаго.

13. Лисичка.

Игра эта состоитъ въ прыганіи на одной ногѣ съ цѣлью запятнать бѣгающихъ свободно. Игра эта требуетъ большого напряженія и умѣнья удерживаться на малой опорѣ (на носкѣ одной ноги) и производить прыжокъ, отталкиваясь отъ почвы подошвенной поверхностью носка одной ноги. Если занимающійся теряетъ равновѣсіе и устанавливается на двухъ ногахъ, то всѣ остальные участвующіе прогоняютъ его въ домъ.

Назначивъ лисичку и очертивъ для нея домъ, всѣ играющіе со жгутами въ рукахъ расходятся. Лисичка, тоже держа жгутъ въ рукѣ, выходитъ изъ дому, при чемъ можетъ двигаться, только прыгая на одной ногѣ, и такимъ образомъ старается догнать и запятнать кого-либо своимъ жгутомъ. Если это ей удалось, то она можетъ стать на обѣ ноги и продолжая бить запятнаннаго, гонитъ его въ домъ лисички, къ ней присоединяются и всѣ играющіе. Загнавъ лисичку, всѣ снова разбѣгаются, а вторая лисичка повторяетъ то же самое. Если же лисичка, не запятнавъ еще никого, оступится, т. е. нечаянно встанетъ на обѣ ноги или перемѣнитъ ногу, т. е. перескочитъ съ одной ноги на другую, то всѣ играющіе получаютъ право гнать ее въ домъ своими жгутами, тогда лисичкѣ остается только скорѣе бѣжать уже на двухъ ногахъ домой.

При этой игрѣ необходимо слѣдить, чтобы дѣти не прыгали исключительно на той ногѣ, на которой имъ удобнѣе, и, выбѣгая, каждую очередь мѣняли бы ногу.

Важно также слѣдить за тѣмъ, чтобы играющіе, прогоняя лисичку въ домъ, не били жгутомъ по лицу и головѣ, а всегда пятнали только сзади. Не соблюдающій этихъ правилъ выходитъ изъ игры на опредѣленное время (напр., пока не перемѣнятся двѣ лисички).

Описаніе этой игры встрѣчается въ изд. Сем. и Шк., стр. 96 и 97. Въ Дѣт. игр. Покровскаго, стр. 125. Сб. игръ Герда—стр. 109. Игры древнихъ Бэкъ-де-Фукьеръ въ переводѣ Иванова, стр. 113, подъ названіемъ „Хромой бѣсъ“. Подвижныя школьныя игры Филитиса, стр. 21. 1894 г.

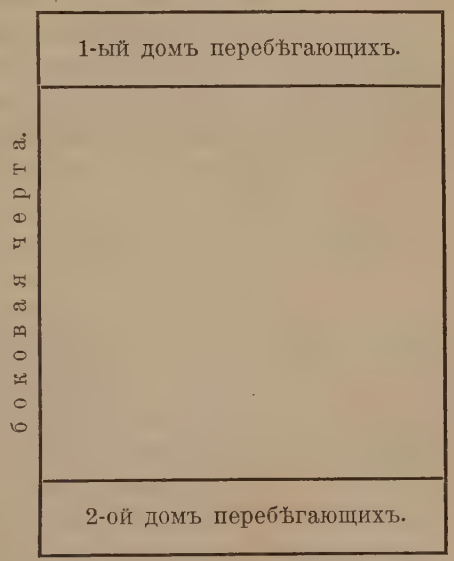
14. Перебѣжки.

Игра эта состоитъ въ быстромъ перебѣганіи по знаку изъ одного дома въ другой, при чемъ перебѣгающій старается ловко обойти пятнающаго. Требуются въ этой игрѣ внимательныя дѣйствія по знаку и быстрота исполненія. Игра эта допускаетъ много видоизмѣненій, состоящихъ въ различныхъ препятствіяхъ, которыя приходится преодолѣть при перебѣжкѣ изъ одного дома въ другой, а также въ увеличеніи количества пятнашекъ.

а) Простыя перебѣжки.

На противоположныхъ концахъ комнаты или площадки, отведенной для игры, отдѣляются два дома: 1-й и 2-й домъ для перебѣгающихъ. Если игра ведется въ комнатѣ, то черты для обозначенія домовъ (рис. 4) проводятся на разстояніи одного или двухъ шаговъ отъ каждой изъ противоположныхъ стѣнъ комнаты во всю ширину ея; длинный же размѣръ служитъ разстояніемъ между домами, которое играющіе должны будутъ пробѣгать; боковыя черты соотвѣтствуютъ стѣнамъ комнаты, расположеннымъ по ея длинному размѣру. Если же игра ведется на лугу, то эти боковыя черты проводятся отъ одного дома до другого, соединяя границы обоихъ домовъ. Въ такомъ случаѣ никто изъ играющихъ не имѣетъ права забѣгать за эти боковыя черты. Эти боковыя черты проводятся для ограниченія пространства, на которомъ ведется игра, потому что съ увеличеніемъ пространства значительно осложняется игра. Всѣ играющіе, кромѣ одного, двухъ

Рис. 4.



или трехъ (смотря по числу играющихъ и величинѣ площадки), устанавливаются въ обоихъ домахъ, обращая вниманіе только на то, чтобы въ каждомъ домѣ было приблизительно поровну. Если же дѣти очень малы, то ихъ можно установить всѣхъ въ одномъ дому—(имъ легче въ такомъ случаѣ будетъ бѣгать, т. к. они не сталкиваются съ бѣгущими имъ на встрѣчу и стоящему въ серединѣ легче ловить). Оставшійся въ серединѣ, обыкновенно называемый сторожемъ, ловитъ всѣхъ остальныхъ въ то время, какъ эти послѣдніе, по счету или по данному знаку, перебѣгаютъ въ противоположный домъ. Сторожъ, догоняя другихъ, можетъ бѣгать или по всему полю, или въ полѣ ему ограничивается пространство, за черты котораго онъ не можетъ выходить, или же наконецъ онъ можетъ бѣгать только по чертѣ, проведенной въ серединѣ поля. Всѣ пойманные въ самомъ простомъ случаѣ выходятъ изъ игры, и игра кончается тогда, когда всѣ будутъ переловлены. Въ болѣе же сложномъ случаѣ пойманные дѣлаются помощниками сторожа и становятся вдоль свободныхъ стѣнъ комнаты или, если на площадкѣ, то на боковой чертѣ. Помощники обязаны помогать сторожу ловить перебѣгающихъ, при чемъ они или, становясь на дорогѣ перебѣгающихъ, мѣшаютъ имъ перебѣгать, или же прямо останавливаютъ, удерживая ихъ руками.

Правила игры:

1) Пойманнымъ считается тотъ, кто запятнанъ сторожемъ, т. е. тотъ, кого сторожъ ударилъ рукой одинъ или нѣсколько разъ, смотря по условію.

2) Помощники могутъ только или мѣшать перебѣгать, не трогая перебѣгающихъ руками, или же прямо останавливать ихъ. Остановленный будетъ считаться однакоже только тогда пойманнымъ, когда сторожъ успѣетъ во время остановки запятнать его; если же перебѣгающій успѣлъ вырваться отъ помощниковъ и убѣжать въ домъ, то онъ дѣлается свободнымъ и можетъ снова встать въ число перебѣгающихъ.

3) Помощники, останавливая перебѣгающихъ, не смѣютъ хватать ихъ за платье или за руки, а только за талію, обхватывая бѣгущаго обѣими руками.

4) Перебѣгающіе по данному знаку или счету выбѣгаютъ изъ обоихъ домовъ, при этомъ они могутъ бѣжать или всѣ сразу, или каждый разъ по нѣсколько человѣкъ; въ послѣд-

немъ случаѣ судья или руководитель слѣдитъ, чтобы никто изъ играющихъ очень долго не оставался въ одномъ и томъ же дому.

5) При возобновленіи игры сторожемъ дѣлается, смотря по условію, или первый, или послѣдній изъ пойманныхъ; или же, какъ въ началѣ игры, выбирается играющими или назначается по очереди или по жребію.

6) Если кто-либо изъ перебѣгающихъ вышелъ за черту своего дома, то, убѣгая отъ сторожа, онъ можетъ или возвратиться въ тотъ же домъ, или же перебѣжать въ противоположный домъ.

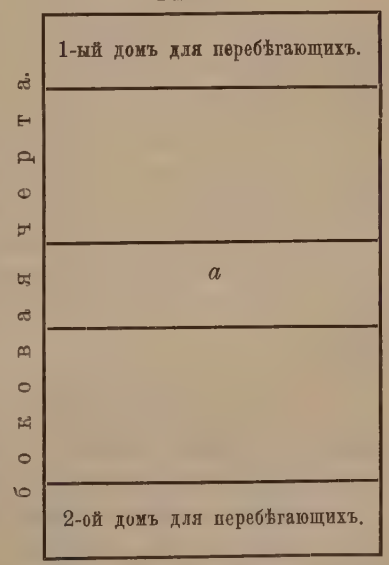
Какъ осложненіе къ этимъ правиламъ можно прибавить:

7) (вмѣсто 6) Если кто-либо изъ играющихъ вышелъ за черту своего дома, то возвращаться въ этотъ же домъ онъ не имѣетъ права, а обязанъ непремѣнно перебѣжать въ противоположный домъ.

8) Помощники, останавливающіе, могутъ быть назначены только въ томъ случаѣ, когда дѣти знакомы съ элементами борьбы, или когда они настолько научились играть и управлять собой во время игры, что не произведутъ никакого насилія при борьбѣ одной партіи съ другой (помощниковъ съ перебѣгающими).

Если игра предлагается очень маленькимъ дѣтямъ и въ небольшомъ помѣщеніи, то всѣ становятся съ одной стороны и перебѣгаютъ по нѣсколько въ противоположный домъ, пока всѣ тамъ не соберутся, тогда уже начинаютъ перебѣгать въ противоположную сторону.

Рис. 5.



b) Перебежки съ препятствіями.

Игра ведется такъ же, какъ и предыдущая, только посереди комнаты во всю ширину протягивается коверъ или проводятся двѣ черты, ограничивающія промежутокъ опредѣленной ширины *a* (рис. 5). Во время игры какъ сторожъ, такъ и по-

мощники (если они есть) и всѣ перебѣгающіе должны перепрыгивать черезъ коверъ или промежутокъ между обѣими чертами, тотъ же, который ступитъ на коверъ или въ промежутокъ между чертами, выходитъ изъ игры. Если эта участь постигнетъ сторожа, то первый имъ пойманный замѣняетъ его, если же пойманныхъ еще не оказалось, то прямо назначается другой сторожъ. Если игра ведется на лугу, то обѣ эти черты могутъ быть замѣнены какимъ нибудь рвомъ или канавкой. Всѣ остальныя правила предыдущей игры имѣютъ въ этомъ случаѣ полную силу.

c) Перебѣжки съ плѣномъ.

Въ этомъ случаѣ назначается два сторожа и посрединѣ комнаты около каждой боковой стѣны или черты опредѣляется мѣсто для плѣна, куда каждый изъ сторожей отводитъ своихъ плѣнныхъ. Эта игра начинается, какъ и простыя перебѣжки; по знаку или по счету всѣ перебѣгающіе сразу или по нѣсколько человѣкъ перебѣгаютъ изъ одного дома въ другой, сторожа же пятнаютъ перебѣгающихъ. Каждый сторожъ отводитъ своихъ пойманныхъ къ себѣ въ плѣнъ и долженъ, не переставая ловить остальныхъ перебѣгающихъ, еще сторожить своихъ плѣнныхъ, такъ какъ они могутъ быть освобождены каждую минуту перебѣгающими. Помощниковъ здѣсь, слѣдовательно, не можетъ быть, а потому 2-е и 3-е правило простыхъ перебѣжекъ исключается. Зато здѣсь особенно строго должно соблюдаться 7-е правило, иначе при большомъ разстояніи очень бываетъ трудно переловить всѣхъ перебѣгающихъ. Кромѣ того здѣсь необходимо еще прибавить слѣдующія правила:

1) Плѣнный считается свободнымъ, если кто-либо изъ перебѣгающихъ успѣлъ ударить его по рукѣ, если только при этомъ тотъ самъ не былъ раньше запятнанъ, и сторожъ не успѣлъ еще вновь запятнать освобожденнаго.

2) Сторожъ можетъ удержать плѣнныхъ, запятнавъ ихъ тотчасъ послѣ освобожденія.

3) Перебѣгающіе, освобождая плѣнныхъ, не имѣютъ права пробѣгать черезъ плѣнъ, даже забѣгать за черту, ограничивающую плѣнъ.

4) Перебѣгающій считается пойманнымъ: 1) когда онъ запятнанъ сторожемъ, 2) когда случайно попадетъ ногой въ плѣнъ и 3) когда вмѣсто того, чтобы перебѣжать въ противоположный домъ, вернется въ тотъ же домъ, изъ котораго вышелъ.

5) Каждый сторожъ ставитъ пойманныхъ въ свой плѣнъ и стережетъ только тѣхъ, кого самъ поймалъ.

Во всѣхъ видахъ игры въ „перебѣжки“ можно, слѣдовательно, различить двѣ партіи, изъ которыхъ одна состоитъ изъ всѣхъ перебѣгающихъ, а другая—изъ одного сторожа, съ помощниками или безъ нихъ (въ первыхъ двухъ случаяхъ *a* и *b*), или изъ двухъ сторожей (*c*).

Основная задача въ этой игрѣ для первой партіи—перебѣжать изъ одного дома въ другой, не бывъ пойманнымъ, для второй—переловить всѣхъ перебѣгающихъ.

Приведенныя видоизмѣненія этой игры служатъ для ея осложненія. Первое — перебѣжки съ прыжками, представляетъ собой осложненіе, требующее большого физическаго напряженія; второе—перебѣжки съ плѣномъ, требуетъ большого вниманія, расторопности и ловкости какъ отъ сторожей, такъ и отъ перебѣгающихъ, такъ какъ у тѣхъ и другихъ является двойная работа: у первыхъ—ловить и защищать пойманныхъ, у вторыхъ — перебѣгать и освобождать плѣнныхъ.

Описаніе этой игры въ различныхъ ея видахъ можно встрѣтить у Покровскаго „Дѣт. игры“, стр. 104, подъ заглавіемъ Дѣдушка-рожокъ; въ изд. Семья и Школа „Смѣлый и рѣзвый въ семьѣ и школѣ“, стр. 18, подъ заглавіемъ сторожа.

---

15. День и ночь.

а) **День и ночь съ кружками.**

По серединѣ комнаты или площадки дѣлаютъ кружки такимъ образомъ, чтобы между ними было не менѣе трехъ и не болѣе пяти шаговъ разстоянія; около двухъ противоположныхъ стѣнъ по длинѣ комнаты, или, если на площадкѣ, то на противоположныхъ концахъ на разстояніи шага отъ стѣны или границы площадки проводится по чертѣ, чтобы обозна-

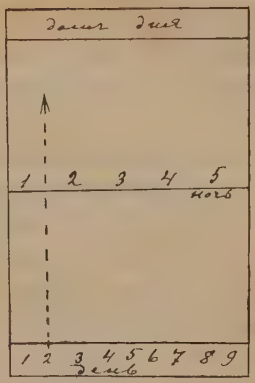
чить домъ „дня“. Большая часть играющихъ будетъ „день“. Они берутъ платки и, развернувъ ихъ, засовываютъ ихъ сзади за кушаки или воротники, такимъ образомъ, чтобы платокъ весь висѣлъ свободно и держался только небольшимъ кончикомъ. Узла на засунутомъ концѣ не полагается; также нельзя этотъ конецъ привязывать къ кушаку. Вообще платокъ долженъ быть такъ засунутъ, чтобы его легко можно было вырвать. Затѣмъ весь день становится въ домъ, или всѣ съ одной стороны (для самыхъ маленькихъ), или съ обѣихъ противоположныхъ сторонъ (если дѣти уже умѣютъ бѣгать навстрѣчу другъ другу, не сталкиваясь), остальные же въ количествѣ, соотвѣтствующемъ числу кружковъ, становятся въ нихъ. По счету „день“ начинаетъ перебѣгать изъ одного дома въ другой; и въ томъ случаѣ, когда день стоялъ только на одной сторонѣ, никто изъ перебѣжавшихъ не смѣетъ вернуться назадъ, пока всѣ не перебѣгутъ; во второмъ же случаѣ они могутъ перебѣгать, когда хотятъ. Стоящая же въ кружкахъ „ночь“ дѣлаетъ шагъ впередъ изъ своего кружка, т. е., выставляетъ одну ногу за черту кружка (другая должна непремѣнно оставаться въ кружкѣ) и старается вырвать платокъ. Тотъ, у кого будетъ вырванъ платокъ, становится въ кружокъ, а вырвавшій платокъ беретъ его и присоединяется къ партіи дня. Игра продолжается до тѣхъ поръ, пока дѣти не устанутъ.

б) **День и ночь со средней чертой.**

Въ слѣдующемъ видоизмѣненіи, относящемся къ простымъ играмъ (не партійнымъ), присоединяется еще одно изъ главныхъ правилъ, которымъ вообще „день и ночь“ отличается отъ другихъ игръ. Здѣсь, какъ и во всѣхъ послѣдующихъ видоизмѣненіяхъ, „ночь“ становится спиной къ тому мѣсту, откуда перебѣгаетъ „день“, и не имѣетъ права оборачиваться назадъ, ловить же можетъ только тогда, когда день появится передъ нею. Въ этомъ случаѣ на площадкѣ для игры или въ комнатѣ на противоположныхъ сторонахъ отдѣляютъ два дома для „дня“, а посрединѣ вмѣсто кружковъ проводится черта, на которой становится „ночь“, на нѣкоторомъ разстояніи другъ отъ друга, спиной къ дому, гдѣ стоитъ

„день“ (рис. 6). Партія ночи должна помощью слуха опредѣлить время приближенія дня и быть готовой ловить ихъ, какъ только тѣ перебѣгутъ черту и появятся впереди нея. При этомъ они или прямо должны выхватить платокъ, не сходя съ мѣста, или же имъ дается право преслѣдовать бѣгущихъ до ихъ дома. Кто вырвалъ платокъ, беретъ его себѣ и дѣлается днемъ, а оставшійся безъ платка становится ночью и идетъ на его мѣсто. Необходимо только слѣдить, чтобы „ночь“ не мѣшала руками пробѣгать „дню“ въ промежуткахъ и руками не касалась бѣгущаго или его платья, а хватала бы только платокъ.

Рис. 6.



Всѣ остальныя видоизмѣненія—*день и ночь съ партіями безъ плѣна*, *день и ночь партіями съ плѣномъ* и *день и ночь безъ платковъ* являются уже партійными играми и отличаются другъ отъ друга по своей сложности.

---

16. Колдуны.

Игра состоитъ въ томъ, что убѣгающихъ пятнаютъ; запятнанные считаются заколдованными и могутъ быть освобождаемы незапятнанными. Игра эта требуетъ быстроты бѣга свободныхъ участниковъ, сообразительности и послѣдовательности въ дѣйствіяхъ со стороны догоняющихъ.

Всѣ играющіе выбираютъ изъ своей среды колдуновъ. Число колдуновъ должно быть въ извѣстномъ соотношеніи съ числомъ играющихъ, приблизительно на каждаго колдуна должно приходиться по три или по четыре играющихъ. Конечно число колдуновъ можетъ измѣняться и смотря по тому, какіе выбраны колдуны; при болѣе ловкихъ колдунахъ число ихъ должно быть меньше, и наоборотъ. Выбранные колдуны отходятъ сначала въ сторону. Для того чтобы ихъ легче было отличить отъ другихъ играющихъ, каждому изъ нихъ на правую руку, повыше локтя, повязываютъ платокъ. Задача колдуновъ—

переловить всѣхъ играющихъ. Эта задача является довольно сложной, потому что каждый играющій—непойманный имѣетъ право, подбѣжавъ, ударить запятнаннаго (въ этомъ случаѣ заколдованнаго) и такимъ образомъ освободить его. Колдуны, слѣдовательно, должны постараться заколдовать, т. е. коснуться рукой играющаго, затѣмъ сторожить его, иначе заколдованный можетъ быть освобожденъ другимъ играющимъ, и если колдунъ не успѣлъ вновь заколдовать его, дѣлается вновь играющимъ. Необходимо здѣсь соблюдать слѣдующія правила:

1) Заколдованный не имѣетъ права сходить ни на шагъ съ того мѣста, гдѣ колдуну удалось заколдовать его.

2) Заколдованный только тогда считается освобожденнымъ, когда кто-либо изъ играющихъ ударитъ его, но не тогда, когда самому заколдованному удалось дотронуться до играющаго, бѣгущаго мимо.

3) Заколдованный имѣетъ право только протягивать руки навстрѣчу бѣгущимъ. Въ отличіе отъ незаколдованныхъ, заколдованные держатъ руки, поднявъ ихъ въ стороны; конечно по временамъ они могутъ ихъ опускать, чтобы отдохнуть.

4) Колдунъ, запятнавъ кого-либо, не имѣетъ права сдвигать его съ мѣста, на которомъ тотъ былъ заколдованъ.

5) Сторожа заколдованнаго, колдунъ не имѣетъ права держать его и долженъ стоять отъ него на разстояніи одного шага.

Только при строгомъ соблюденіи этихъ правилъ игра эта можетъ хорошо идти. Она кончается тогда, когда всѣ играющіе заколдованы. Въ этой игрѣ важно, чтобы колдуны хорошо выяснили себѣ свое дѣло. Они должны ловить и въ то же самое время сторожить. Если колдунъ увлечется въ какую-либо одну сторону, напр., если онъ будетъ только ловить, то остальные играющіе будутъ тотчасъ же освобождать заколдованныхъ, и игра никогда не кончится; если же онъ будетъ только стеречь, то, поймавъ одного, онъ останется только съ однимъ плѣннымъ и дальше не пойдетъ. Когда мало играющихъ, то довольно и одного расторопнаго колдуна. Когда же приходится назначать нѣсколько колдуновъ, то для того, чтобы лучше и быстрѣе достигнуть своей цѣли, они должны дѣйствовать сообща, т. е. ловить и сторожить въ одномъ мѣстѣ. Если бы они раздѣлились такимъ образомъ, что одинъ ловитъ,

а другой сторожитъ, то и такое сопоставленіе будетъ не такъ выгодно, такъ какъ сторожъ будетъ стоять на одномъ мѣстѣ, а колдунъ будетъ въ другомъ мѣстѣ, значитъ, первый колдунъ не будетъ въ состояніи сторожить всѣхъ пойманныхъ вторымъ колдуномъ.

Играющіе при послѣдовательно веденныхъ играхъ сами доходятъ до этого, но иногда приходится навести ихъ и обратить ихъ вниманіе на эти условія.

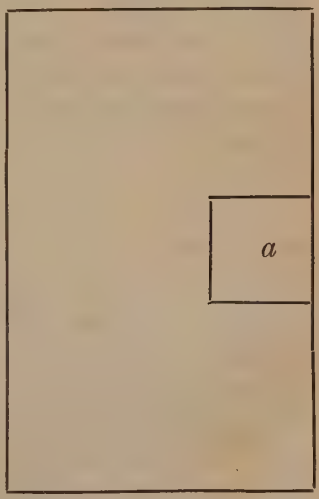
Если игра происходитъ на площадкѣ, то должно быть ограничено мѣсто, далѣе котораго играющіе не имѣютъ права забѣгать.

---

17. Медвѣдь идетъ.

Игра состоитъ въ томъ, что медвѣдь пятнаетъ участниковъ игры, а затѣмъ спасается въ домъ отъ преслѣдователей. Требуется быстрота бѣга и внимательное отношеніе къ своимъ и къ чужимъ дѣйствіямъ.

Рис. 7.



Обыкновенно изъ играющихъ выбирается или назначается по жребію медвѣдь, который очерчиваетъ мѣсто для своего дома гдѣ нибудь посрединѣ или сбоку площадки или комнаты (рис. 7). Всѣ остальные играющіе изображаютъ собой стадо и ходятъ съ одного конца площадки на другой. Всѣ играющіе, кромѣ медвѣдя, вооружены жгутами. Игру начинаетъ медвѣдь, выходя изъ своего дома и крича: „медвѣдь идетъ“, и старается затѣмъ запятнать кого-либо изъ прохаживающихся по площадкѣ, дотронувшись до него рукой. Пойманный тоже дѣлается медвѣдемъ. Пока медвѣдь никого не запятналъ, никто изъ играющихъ не смѣетъ его трогать жгутомъ, напротивъ, каждый долженъ стараться отъ него убѣжать. Съ того же момента, какъ онъ кого-нибудь запятнаетъ, оба медвѣдя должны поскорѣе убѣгать въ домъ, стараясь

избавиться отъ жгутовъ преслѣдующихъ игроковъ, которые съ этой минуты получаютъ право гнать обоихъ медвѣдей въ домъ. То же право играющіе получаютъ и въ томъ случаѣ, если медвѣдь при выходѣ изъ своего дома забудетъ сказать назначенныя ему слова. Затѣмъ оба медвѣдя предпринимаютъ уже совмѣстную вылазку, для чего они берутся за руки и также передъ выходомъ должны кричать „медвѣдь идетъ“. Каждый изъ нихъ имѣетъ право пятнать свободной рукой. Какъ только кого-нибудь запятнаютъ, то должны тотчасъ же разнять руки и отдѣльно спасаться въ домъ, такъ какъ всѣ остальные имѣютъ право въ это время ихъ преслѣдовать; при каждомъ выходѣ цѣпь медвѣдей увеличивается (поэтому эта игра можетъ идти только, когда играющихъ не болѣе 10 человѣкъ) и пятнать имѣютъ право *только крайніе* и, послѣ того какъ кого-нибудь запятнали, опускаютъ руки и возвращаются домой по одному. Также медвѣдямъ приходится вернуться въ домъ и въ томъ случаѣ, если кто-либо изъ играющихъ прорветъ цѣпь, но только спереди. Послѣднее правило, однакожъ, требуетъ большого вниманія со стороны руководителя или судьи, чтобы не допустить насилія играющихъ, старающихся прорвать цѣпь.

Игра эта описана въ нѣмецкомъ сборникѣ игръ — Bewegungsspiele Trapp und Pinzke—Der Bär kommt heraus, стр. 141.

Б) Игры съ метаніемъ.

Въ предыдущей группѣ были описаны игры съ бѣгомъ съ постепенно осложняющимися препятствіями, требующими постоянно усиливающагося вниманія, ловкости и точности исполненія. Первыя игры были легче, послѣднія — труднѣе. Теперь познакомимся съ рядомъ игръ, состоящихъ, главнымъ образомъ, въ метаніи. Это опять же по преимуществу рядъ упражненій верхнихъ конечностей, связанныхъ съ ловкостью, вниманіемъ, сообразительностью и умѣніемъ владѣть своими дѣйствіями.

---

1. Отбиваніе мяча.

Упражненія въ отбиваніи мяча, не захватывая его, могутъ производиться группами, рядами, въ кругу, при чемъ кверху и въ полъ. Видоизмѣненія эти могутъ быть очень разнообразны.

Подъ этимъ названіемъ существуетъ нѣсколько игръ. Сюда относятся: отбиваніе мяча въ полъ въ кругу, кверху въ кругу. Во всѣхъ этихъ случаяхъ для игры берется мячъ большой (дюймовъ 8 — 10), легкій и соблюдается одно общее правило: мячъ не можетъ быть пойманъ, онъ можетъ быть или захваченъ слегка и тотчасъ же снова отброшенъ (главнымъ образомъ для начинающихъ), или же прямо отбитъ. Видоизмѣненія же всѣ зависятъ или отъ того направленія, которое придаютъ мячу при отбиваніи, или отъ группировки играющихъ. Во всѣхъ играхъ этого рода требуется, главнымъ образомъ, умѣніе отбить мячъ на извѣстное разстояніе и иногда въ опредѣленномъ направленіи, при чемъ требуется не столько силы, сколько ловкости. Оттого и отбивать мячъ должно не всей рукой, а только кистью и даже, главнымъ образомъ, кончиками пальцевъ. Подобно тому, какъ для начинающаго изъ школы мяча наиболѣе легкимъ будетъ классъ, гдѣ мячъ бросается прямо въ полъ, такъ и въ этомъ случаѣ самая легкая игра будетъ отбиваніе мяча въ кругу въ полъ.

а) Отбиваніе мяча въ полъ въ кругу.

Всѣ играющіе становятся въ кругъ и на томъ мѣстѣ, гдѣ стоятъ, на полу очерчивается кругъ. Одинъ изъ играющихъ беретъ мячъ и бросаетъ его въ полъ въ середину круга, направляя его такимъ образомъ, чтобы онъ, отскочивъ отъ полу, долетѣлъ до стоящихъ напротивъ. Тотъ, противъ кого окажется мячъ, снова отбиваетъ его въ середину круга, направляя въ которую-нибудь сторону, и т. д. продолжаютъ до тѣхъ поръ, пока мячъ не вылетитъ изъ круга, т. е. не упадетъ за чертой внѣ круга, или же не покатится по полу въ кругу. Выбившій мячъ изъ круга или отбившій его такъ, что онъ покатился по полу, выходитъ изъ игры.

Обыкновенно для болѣе быстраго окончанія игры, чтобы вышедшимъ изъ игры не приходилось долго оставаться безъ дѣла, назначается опредѣленное число отбиваній мяча (10 —

15 — 20 и т. д.), смотря по искусству играющихъ. Какъ только играющіе отбили положенное число разъ, не сдѣлавъ ни одной ошибки, то всѣ считаются выигравшими, и игра начинается снова. Всѣ вышедшіе изъ игры вновь возвращаются въ кругъ. Если же оказалось, что остался только одинъ играющій, не сдѣлавшій ошибки, а всѣ остальные вышли изъ игры, то оставшійся долженъ отбить мячъ около себя въ полъ положенное число разъ. Если онъ это исполнитъ, то считается выигравшимъ и начинаетъ слѣдующую игру. Если же и онъ сдѣлалъ ошибку, то игра оказывается проигранной для всѣхъ, и играющіе могутъ снова встать въ кругъ, чтобы снова возобновить игру. Судья въ этой игрѣ долженъ слѣдить за соблюденіемъ слѣдующихъ правилъ:

1) Выходитъ изъ игры тотъ, кто отбилъ мячъ прямо за черту, черезъ весь кругъ или назадъ отъ себя.

2) Выходитъ изъ игры тотъ, кто отобьетъ такъ, что мячикъ или остановится въ кругу, или покатится по полу.

3) Выходитъ изъ игры тотъ, кто отобьетъ мячъ такъ высоко, что его нельзя будетъ достать вытянутой рукой.

4) Мячъ можетъ падать на полъ въ кругу, прежде чѣмъ долетитъ до противоположной стороны, или нѣсколько разъ (для начинающихъ), или ограниченное число разъ (2, 3, 4), или, наконецъ, (для умѣющихъ играть) только одинъ разъ.

5) Мячъ можетъ быть отбитъ, смотря по условію, или какой угодно рукой, или опредѣленной рукой, т. е. или только правой, или только лѣвой.

NB. Въ этихъ двухъ послѣднихъ случаяхъ выходитъ изъ игры также и тотъ, у кого мячикъ упалъ въ кругу большее число разъ, чѣмъ это назначено, и тотъ, кто отбилъ не назначенной рукой.

6) Начинаетъ игру кто-нибудь по назначенію судьи, затѣмъ, послѣ того какъ мячикъ упалъ, подымаетъ его и снова начинаетъ игру слѣдующій въ ряду, съ правой или съ лѣвой стороны (смотря по опредѣленію судьи) отъ перваго, начавшаго игру, и потомъ каждый разъ беретъ мячъ слѣдующій по очереди.

7) Если вышло болѣе половины играющихъ, то слѣдуетъ осложнить игру; иначе вслѣдствіе того, что остаются болѣе ловкіе, игра очень затягивается и вышедшимъ приходится

очень долго бездѣйствовать. Осложненія состоятъ въ томъ, чтобы мячъ меньшее число разъ падалъ на полъ въ кругу, или вмѣсто того, чтобы отбивать какой угодно рукой, отбивать только лѣвой или правой.

b) Отбиваніе мяча кверху въ кругу.

Эта игра совершенно аналогична съ предыдущей. Различіе состоитъ только въ томъ, что мячъ отбиваютъ кверху, и изъ этого различія, конечно, вытекаетъ и нѣкоторое различіе въ правилахъ, здѣсь примѣняемыхъ. Тамъ мячъ, отбитый внизъ (въ полъ), могъ и еще нѣсколько разъ упасть на полъ, пока его не отобьютъ второй разъ, здѣсь же мячъ совсѣмъ не долженъ касаться пола; разъ онъ упалъ—уронившій его долженъ выходить изъ игры. Устанавливаются и проводятъ черту такъ же, какъ и въ первомъ случаѣ (a). Начало игры и порядокъ ея возобновленія послѣ каждаго паденія мяча тѣ же, что и тамъ. Здѣсь примѣняются слѣдующія правила:

1) Выходитъ изъ игры тотъ, кто отбилъ мячъ такъ высоко, что онъ летитъ выше уровня головы или что его нельзя достать вытянутой рукой.

2) Выходитъ изъ игры тотъ, кто отобьетъ мячикъ такъ, что онъ упадетъ на полъ въ серединѣ круга, больше чѣмъ на разстояніе шага отъ круговой черты.

3) Выходятъ оба пропустившіе мячъ за черту, если онъ летѣлъ между ними не выше головъ или ихъ вытянутыхъ рукъ.

Если играющіе не умѣютъ совсѣмъ отбивать мячъ, то лучше первое время никого не выводить изъ игры, а назначить опредѣленное число отбиваній для окончанія игры. Когда же играющіе освоятся со способомъ отбиванія, то въ этомъ случаѣ, такъ же какъ и въ предыдущемъ, назначается число разъ для отбиванія мяча, и всѣ играющіе, оставшіеся послѣ опредѣленнаго числа ударовъ, считаются выигравшими и начинаютъ игру снова. Если же остался одинъ, то онъ долженъ положенное число разъ отбить мячъ кверху и тогда считается выигравшимъ, если же никто не остался, то игра проиграна, и тогда всѣ проигравшіе становятся снова и возобновляютъ игру.

2. Мячъ съ фигурами.

Игра состоитъ въ метаніи мяча въ опредѣленную сторону стоящими въ кругу и въ удерживаніи того положенія, въ которомъ находился участникъ въ тотъ моментъ, когда не поймалъ брошенный ему мячъ. Ловятъ по назначенію: двумя руками, опредѣленной рукой (правой, лѣвой), одинъ мячъ, два мяча. Первоначально метаютъ мячъ сосѣду, а затѣмъ черезъ одного, двухъ, трехъ и т. д. Требуется метать мячъ въ опредѣленномъ направленіи и въ опредѣленное мѣсто; необходимо вниманіе, чтобы поймать брошенный мячъ.

Игра эта является одной изъ самыхъ элементарныхъ игръ въ мячъ. Она и возможна только тогда, когда не много играющихъ и когда они еще совсѣмъ не умѣютъ ловить мячъ. Если уже научились ловить одинъ мячъ двумя руками, то какъ въ болѣе сложномъ видѣ ее можно дать двумя мячами, т. е. бросать сразу правой и лѣвой рукой два мяча и сразу ихъ поймать. Всѣ играющіе становятся въ кругъ, и одинъ изъ нихъ, взявъ маленькій черный мячикъ, бросаетъ его сосѣду; если тотъ поймалъ, то снова бросаетъ его своему сосѣду въ ту же сторону, т. е. или вправо или влѣво, смотря по тому, въ которую сторону была начата игра. Тотъ же, кто не поймаетъ мячъ, долженъ тотчасъ же остановиться въ той позѣ, въ которой ловилъ мячъ, и такъ остается до конца игры. Слѣдующій, который долженъ былъ получить мячъ, подымаетъ его съ полу и бросаетъ дальше. Когда мячъ обойдетъ весь кругъ, то мячъ бросаютъ въ той же очереди только тому, кто еще не стоитъ ни въ какой позѣ, т. е. кто каждый разъ ловилъ брошенный ему мячъ; такъ что приходится бросать въ ту же сторону, но черезъ 1, 2 или даже 3 играющихъ и т. д. Въ такомъ родѣ игра продолжается до тѣхъ поръ, пока всѣ не установятся въ различныя позы. Тогда послѣдній поднявшій мячъ бросаетъ его опредѣленное число разъ (5 или 10) кверху и ловитъ. Если онъ поймаетъ всѣ 5 или 10 разъ, то всѣ снова становятся свободными и оставшійся послѣднимъ начинаетъ новую игру. Если же онъ уронилъ мячъ ранѣе опредѣленнаго числа, то самъ становится въ ту позу, въ которой ловилъ мячъ, на всю слѣдующую игру, всѣ же остальные становятся свободными и начинаютъ новую игру.

Въ такомъ же родѣ ведется эта игра и двумя мячами, только тутъ становятся въ позу каждый разъ, какъ только хотя одинъ изъ мячей не будетъ пойманъ, т. е. обязательно поймать оба мяча сразу.

Игра эта описана въ изд. „Семья и Школа“, стр. 115.

---

3. Зѣваки.

Послѣ игры „мячъ съ фигурами“ эта игра является самой простой въ отношеніи правилъ и самой легкой въ отношеніи исполненія.

Игра эта также состоитъ въ метаніи мяча опредѣленному лицу, стоящему въ кругу. Не поймавшій мяча выходитъ изъ игры на опредѣленную очередь или до окончанія партіи, смотря по уговору въ началѣ игры. Видоизмѣненія могутъ состоять въ метаніи и захватываніи мяча опредѣленной рукою, въ метаніи двухъ мячей одновременно, въ отбиваніи отъ пола въ опредѣленномъ направленіи одного, двухъ мячей. Игра требуетъ вниманія и ловкости.

Всѣ играющіе становятся въ кругъ; одинъ изъ нихъ беретъ маленькій черный мячикъ и, назвавъ кого-нибудь по имени, бросаетъ ему; тотъ въ свою очередь продѣлываетъ то же самое и, такимъ образомъ, до тѣхъ поръ, пока кто-нибудь, зазѣвавшись, не успѣлъ или просто не сумѣлъ подхватить брошенный мячъ. Разъ мячъ упалъ на полъ, тотъ, кто долженъ былъ поймать его, поднимаетъ его съ полу и передаетъ стоящему отъ него направо, а самъ выходитъ изъ игры. Игра продолжается до тѣхъ поръ, пока не останется одинъ играющій. Тогда онъ беретъ мячъ и бросаетъ его кверху и ловитъ опредѣленное число разъ. Если онъ это исполнилъ и ни разу не уронилъ мячика, то всѣ становятся снова въ кругъ и оставшійся послѣднимъ начинаетъ новую игру. Если же онъ уронитъ раньше, то выходитъ на слѣдующую игру, а всѣ остальные встаютъ и начинаютъ новую игру.

Эта игра можетъ только тогда идти хорошо, когда мячикъ быстро перебрасывается другъ другу, т. е. когда каждый поймавшій не задерживаетъ мячикъ у себя, выбирая кому бросить, а старается тотчасъ его перебросить кому-нибудь другому.

Въ этой игрѣ, какъ и во многихъ другихъ, могутъ быть допущены различныя осложненія, что особенно удобно вводить въ каждой игрѣ по мѣрѣ того, какъ опредѣленное число играющихъ вышло. Остаются обыкновенно болѣе ловкіе и, если игру не осложнять постепенно, то игра будетъ продолжаться очень долго и, такимъ образомъ, всѣмъ вышедшимъ въ началѣ игры придется долго бездѣйствовать.

Постепенныя осложненія могутъ состоять въ слѣдующемъ:

1) Бросать мячъ правой и ловить обѣими руками.

2) Бросать лѣвой рукой и ловить обѣими.

3) Играющимъ дается два, три мяча, которые отдѣльно перебрасываются, притомъ, если случилось, что оба или даже всѣ три мяча брошены одновременно одному и тому же лицу, онъ обязанъ поймать только одинъ, а остальные потомъ подымаетъ самъ съ полу и бросаетъ дальше.

4) Бросать одной правой рукой и ловить одной правой.

5) Бросать лѣвой рукой и ловить одной лѣвой.

NB. Въ этихъ обоихъ случаяхъ мячъ, пойманный обѣими руками, равняется мячу, не пойманному совсѣмъ въ предыдущихъ случаяхъ, слѣдовательно, поймавшій мячъ двумя руками выходитъ изъ игры.

6) Бросать сразу два мяча обѣими руками (каждый мячъ отдѣльной рукой) и ловить одинъ правой, другой лѣвой одновременно.

7) Дается сразу нѣсколько паръ мячей, при чемъ, когда остаются двое, то оставляютъ только двѣ пары, а при послѣднемъ оставшемся оставляютъ одну пару.

Обыкновенно эта игра, какъ она описывается въ другихъ сборникахъ игръ, напр., Герда, Покровскаго, на этомъ не кончается: тотъ кто не поймалъ мячъ не прямо выходитъ изъ игры, а долженъ поскорѣе поднять мячъ съ земли и попасть въ кого-нибудь изъ играющихъ и тому, въ кого онъ попалъ, присчитывается два очка, а если онъ промахнется, то промахнувшемуся 4. Когда у кого-либо будетъ присчитано 20 или 24 очка, то онъ выходитъ изъ игры, а когда половина играющихъ выйдетъ, то выигравшіе, т. е. оставшіеся въ кругу, наказываютъ провинившихся, т. е, тѣхъ, которымъ пришлось выйти. Наказываемый становится лицомъ къ стѣнѣ и, взявъ мячъ, старается лѣвой рукой отбросить его назадъ какъ можно дальше

отъ себя. На томъ же мѣстѣ, гдѣ мячъ оказался, кто-нибудь изъ выигравшихъ поднимаетъ его и бьетъ оттуда въ спину наказываемаго и, такимъ образомъ, поступаютъ со всѣми провинившимися. Эта послѣдняя часть здѣсь выпущена. Конечно, ничего нельзя имѣть противъ того, чтобы играющіе выходили не тотчасъ послѣ того, какъ они первый разъ уронили мячъ, а послѣ нѣсколькихъ разъ (что даже удобнѣе для неумѣющихъ еще хорошо ловить), также можно допустить и то, чтобы уронившій, успѣвъ запятнать кого-нибудь мячемъ, освобождался отъ своей ошибки, но никакъ нельзя допустить, чтобы въ игрѣ *наказывали провинившихся* въ томъ, что они уронили мячъ. То, что ребенокъ долженъ выйти изъ игры, совершенно достаточно. Позволить же товарищамъ наказывать другихъ ударами мяча ни въ какомъ случаѣ не можетъ быть допускаемо въ игрѣ. Это противорѣчитъ всякому педагогическому значенію и смыслу игры, тѣмъ болѣе, что каждый наказывающій старается бросить мячъ изъ всѣхъ силъ, чтобы наказать побольнѣе. Въ играхъ никогда не можетъ быть допущено никакое насиліе, никакая (въ особенности намѣренная) возможность причинить какую бы то ни было боль.

Игра эта описана въ Дѣт. игр. Покровскаго, стр. 246; въ Сборникѣ игръ Герда. 1873, стр. 64.

---

4. Перехватки или перебрасывать черезъ стоящаго въ серединѣ.

Игра производится обыкновенно въ кружкѣ съ однимъ участникомъ посерединѣ. Мячъ перебрасывается опредѣленному лицу, а стоящій на серединѣ старается перехватить его; если ему это удастся, то онъ мѣняется своимъ мѣстомъ съ участникомъ, которому мячъ былъ направленъ. Требуется вниманіе, въ особенности со стороны стоящаго въ серединѣ.

Эта игра, какъ и предыдущая, удобна тѣмъ, что можетъ состояться даже и въ томъ случаѣ, если есть только два человѣка, и въ томъ случаѣ, если ихъ около 20. Обыкновенно если играющихъ болѣе двухъ, то они становятся другъ противъ друга или въ кругъ, а одинъ становится въ серединѣ круга. Всѣ стоящіе въ кругу, перебрасываютъ мячъ другъ другу, называя предварительно по имени того, кому бросаютъ.

Стоящій же въ серединѣ долженъ постараться перехватить. Какъ только онъ перехватитъ мячъ, то тотъ, кому былъ брошенъ мячъ, долженъ идти въ середину, а стоявшій въ серединѣ идетъ на его мѣсто. Если мячъ не былъ перехваченъ и не былъ пойманъ тѣмъ, кому онъ былъ брошенъ, то всѣ стоящіе близко къ тому мѣсту, гдѣ мячъ упалъ, а также стоящій въ серединѣ имѣютъ право за нимъ бѣжать и кто скорѣе подыметъ мячъ, тотъ и продолжаетъ игру. Если поднялъ стоявшій въ серединѣ, то онъ мѣняется мѣстомъ съ тѣмъ, кому мячъ былъ брошенъ, и продолжаетъ игру.

Въ этой игрѣ, какъ правило, ставится требованіе, чтобы мячъ былъ брошенъ не выше поднятыхъ рукъ стоящаго въ серединѣ и мимо него, отчего мячъ не можетъ быть брошенъ рядомъ стоящему, а всегда черезъ одного или нѣсколько играющихъ, исключая, конечно, того случая, когда играющихъ не болѣе четырехъ.

Когда собрались играть только двое, то одинъ, который бросаетъ мячъ, становится передъ стѣной, а другой, который перехватываетъ, становится между нимъ и стѣной и, смотря по условію, или можетъ стоять лицомъ, куда хочетъ, т. е. имѣетъ право поворачиваться во всѣ стороны, или же долженъ стоять спиной обращенной къ стѣнѣ. Какъ только онъ перехватитъ мячъ, то играющіе мѣняются мѣстами.

Въ видѣ осложненія въ этой игрѣ можно перебрасывать не одинъ мячъ, а два сразу двумя руками и сначала ставится правило, что стоящій въ серединѣ мѣняетъ свое мѣсто или тогда, когда поймаетъ три раза по одному мячу, или два мяча сразу подыметъ раньше другихъ съ полу, или наконецъ сразу поймаетъ оба мяча. Впослѣдствіи же стоящій въ серединѣ въ этомъ случаѣ мѣняетъ мѣсто только тогда, когда оба мяча были сразу пойманы.

Описаніе этой игры можно найти въ Дѣт. играхъ Покровскаго, стр. 246 и въ Сб. игръ Герда, стр. 64, изд. 1873.

---

5. Живая цѣль.

Эта игра принадлежитъ къ наиболѣе элементарнымъ по своимъ правиламъ и можетъ хорошо идти, въ особенности когда играющихъ не очень много (10—12). Если приходится

вести эту игру въ полѣ, при количествѣ 25—30 человѣкъ, то удобнѣе раздѣлить ихъ на группы, объяснить каждой группѣ отдѣльно и назначить для каждой группы своего судью.

Игра состоитъ въ стремленіи запятнать мячемъ участника, находящагося въ срединѣ круга; кто не попалъ, входитъ въ средину круга, а находящійся здѣсь занимаетъ его мѣсто. Требуются ловкость и вниманіе со стороны занимающихся.

Всѣ играющіе въ этомъ случаѣ становятся въ кругъ, а одинъ входитъ въ середину круга. У кого-либо изъ стоящихъ въ кругу находится мячъ, которымъ онъ старается запятнать стоящаго въ серединѣ. Какъ только мячъ былъ брошенъ, то остальные, около которыхъ мячъ пролетѣлъ, должны стараться поскорѣе его поймать, или, если онъ упалъ на полъ, то всѣ вблизи находящіеся бросаются подымать его съ тѣмъ, чтобы поскорѣе снова бросить въ стоящаго въ серединѣ. Этому послѣднему приходится увертываться, или отклоняться въ сторону, или перебѣгать съ одного мѣста на другое отъ брошеннаго въ него мяча. Что касается правилъ этой игры, то здѣсь можетъ быть нѣсколько видоизмѣненій, при чемъ отъ настроенія и ловкости играющихъ зависитъ, что въ одномъ случаѣ игра идетъ лучше и оживленнѣе съ однимъ правиломъ, а въ другой разъ—съ другимъ.

Въ томъ случаѣ, когда дѣти хорошо попадаютъ въ цѣль а стоящій въ серединѣ плохо увертывается, конечно, удобнѣе слѣдовать слѣдующему правилу:

Каждый промахнувшійся идетъ въ середину круга, а стоявшій въ серединѣ становится на его мѣсто, при чемъ этотъ послѣдній можетъ подымать мячъ только послѣ того, какъ встанетъ на свое мѣсто.

Если же стоящій въ серединѣ увертывается хорошо, а бросающіе плохо попадаютъ въ цѣль, то удобнѣе примѣнять слѣдующее правило:

Въ середину идетъ каждый попавшій, а тотъ становится на его мѣсто.

Для стоящаго же въ серединѣ всегда только одно правило: онъ можетъ, увертываясь отъ мяча, передвигаться сколько угодно въ кругу, не выходя изъ него. Онъ не имѣетъ права ловить брошенный въ него мячъ. Мячъ, случайно имъ пойманный, не можетъ считаться попавшимъ.

6. Гонка мячей.

Игра состоитъ въ одновременномъ перебрасываніи двухъ мячей двумя партіями, установленными по кругу. Каждая партія старается, чтобы ея мячъ обошелъ скорѣе полный кругъ, послѣ чего игра и кончается.

Для этой игры всѣ участвующіе устанавливаются по кругу и пересчитываются по два. Такимъ образомъ всѣ первые составляютъ одну партію, всѣ вторые другую. Каждая партія беретъ по большому мячу, и каждый играющій одной партіи старается какъ можно скорѣе перебросить свой мячъ слѣдующему изъ своей же партіи, чтобы мячъ могъ скорѣе достигнуть начавшаго игру, т. е. обошелъ бы полный кругъ раньше, чѣмъ это случится во второй партіи. То же самое дѣлаютъ и участники второй партіи до тѣхъ поръ, пока одинъ изъ мячей не перегонитъ.

При началѣ игры мячи обыкновенно даютъ не въ одномъ мѣстѣ круга, а на двухъ противоположныхъ концахъ для того, чтобы одна партія не мѣшала другой. Перебрасывать мячъ полагается каждому слѣдующему своей партіи, при чемъ не позволяется никого пропускать, иначе мячъ возвращается снова тому, кто сдѣлалъ ошибку, а это является очень нежелательной задержкой. Если кто-либо не успѣетъ поймать брошенный ему мячъ, то долженъ поднять его, а потомъ продолжать игру тѣмъ же порядкомъ. Эта игра удобна тѣмъ, что въ ней можетъ одновременно принимать участіе довольно большое число играющихъ.

Описано у Филитиса, стр. 27.

---

7. Мячъ на ловлѣ.

Игра состоитъ въ пятнаніи мячемъ свободныхъ игроковъ. Игра требуетъ большой мѣткости и живости.

Одинъ изъ играющихъ выбирается охотникомъ, всѣ же остальные называются звѣрями; у звѣрей одна рука повязана платкомъ.

Охотникъ выходитъ на середину комнаты и три раза подбрасываетъ вверхъ маленькій красный мячъ, ловя его каждый

разъ. Звѣри въ это время разбѣгаются въ разныя стороны дальше отъ охотника.

Поймавъ въ третій разъ мячъ, охотникъ, не сходя съ мѣста, старается запятнать кого-нибудь изъ звѣрей. Если онъ промахнется, то идетъ поднять мячъ и снова съ того мѣста, гдѣ онъ поднялъ мячъ, старается запятнать звѣрей, которые все время бѣгаютъ отъ мяча. Если охотникъ запятнаетъ одного звѣря, то послѣдній сбрасываетъ съ руки платокъ и становится собакой охотника, которая помогаетъ охотнику подымать мячъ. Собака можетъ находиться и далеко отъ охотника, такъ чтобы охотникъ могъ перебросить ей мячъ, и тогда она можетъ пятнать звѣрей. Пока у охотника нѣтъ 2 собакъ, звѣри не могутъ прикасаться къ мячу, иначе прикоснувшійся къ мячу звѣрь дѣлается собакой. Когда же у охотника есть 2 собаки, то звѣри въ томъ случаѣ, когда мячъ будетъ на полу, могутъ гонять его ногами по комнатѣ, тогда какъ охотникъ и собаки стараются поднять мячъ; звѣри не имѣютъ права трогать мячъ ногами только тогда, когда охотникъ или собака уже нагибаются, чтобы поднять мячъ. Запятнанному звѣрю дозволяется отыграться, т. е. воротить себѣ право быть звѣремъ. Это возможно въ томъ случаѣ, если онъ послѣ того, какъ его запятнаютъ, тотчасъ подниметъ мячъ и запятнаетъ того игрока, которымъ онъ самъ былъ только что запятнанъ.

Игра кончается, когда всѣ звѣри будутъ запятнаны.

Правила: 1. Охотникъ не можетъ пятнать прежде, чѣмъ не подброситъ мячъ 3 раза.

2. Охотникъ можетъ передавать мячъ собакѣ.

3. Собака, поднявъ мячъ съ полу, передаетъ его охотнику, получивъ же мячъ отъ охотника, имѣетъ право пятнать звѣрей.

4. Звѣри могутъ гонять мячъ только послѣ того, какъ у охотника есть 2 собаки; нарушившій это правило звѣрь становится собакой.

5. Если же у охотника нѣтъ 2 собакъ, то звѣри не могутъ гонять и прикасаться къ мячу; нарушившій правило дѣлается собакой.

6. Играющіе не имѣютъ права задерживать другъ друга.

7. Звѣрь имѣетъ право отыграться: въ такомъ случаѣ, запятнанный охотникомъ или собакой, онъ поднимаетъ по-

павшій въ него мячъ и съ мѣста старается попасть въ запятнавшаго его игрока. Если онъ попадетъ, то остается звѣремъ.

8. Игра кончается, когда всѣ звѣри дѣлаются собаками.

8. Стой.

Игра состоитъ въ перебрасываніи мяча въ кругу опредѣленному лицу, причемъ стоящій въ серединѣ оказываетъ препятствіе; какъ только мячъ упадетъ, всѣ бѣгутъ въ разсыпную и останавливаются на мѣстѣ по опредѣленному слову или знаку. Поднявшій мячъ пятнаетъ кого-нибудь изъ стоящихъ, и запятнанный идетъ на средину круга. Игра эта должна проводиться очень живо; она требуетъ вниманія, ловкости и распредѣленія дѣйствій по слуховымъ ощущеніямъ.

Всѣ играющіе, кромѣ одного, становятся въ кругъ на разстояніи двухъ шаговъ другъ отъ друга. Они перебрасываютъ по различнымъ направленіямъ другъ другу мячъ, называя фамилію или имя того, кому они бросаютъ мячъ. Оставшійся игрокъ становится внутри круга и старается отбить перебрасываемый мячъ рукой и такимъ образомъ помѣшать ему долетѣть до того игрока, которому онъ брошенъ. Какъ только отбитый, такимъ образомъ, мячъ упадетъ на землю, игроки круга разбѣгаются въ различныя стороны, а стоящій внутри круга поднимаетъ мячъ и кричитъ „Стой!“. При этомъ разбѣжавшіеся игроки круга должны остановиться на томъ мѣстѣ, гдѣ ихъ засталъ этотъ крикъ. Поднявшій мячъ, не сходя съ своего мѣста, старается попасть въ кого-нибудь мячемъ и, если попадетъ, то поступаетъ въ число игроковъ круга, а внутрь круга на его мѣсто становится запятнанный мячемъ; если же не попадетъ, то снова идетъ внутрь круга, а остальные на свои мѣста и продолжаютъ игру. При перебрасываніи мяча можетъ быть еще другой случай, когда игрокъ круга, которому брошенъ мячъ, не поймаетъ или уронитъ его. Въ этомъ случаѣ не поймавшій, не поднимая мяча, долженъ перемѣниться своимъ мѣстомъ съ тѣмъ, который стоялъ внутри круга. Въ то время, какъ не поймавшій мячъ идетъ въ середину круга (для чего въ данномъ случаѣ на срединѣ долженъ быть ма-

ленькій кружокъ), онъ можетъ быть запятнанъ каждымъ игрокомъ, стоящимъ въ кругу, который успѣлъ въ это время поднять мячъ. Если онъ дѣйствительно будетъ запятнанъ, то онъ можетъ еще отыграться, для чего поднимаетъ мячъ, если только этотъ послѣдній не выкатился изъ круга, и не выходя изъ него, старается попасть въ запятнавшаго его игрока, который имѣетъ право въ это время выбѣжать за черту круга. Если попадетъ, то можетъ вернуться на свое мѣсто, а запятнанный идетъ внутрь круга; если же промахнется, остается внутри круга. Въ томъ же случаѣ, когда игрокъ, поднявшій мячъ и желавшій запятнать идущаго въ середину, промахнется или не успѣетъ попасть въ него, то онъ становится внутри круга, а игрокъ, котораго онъ хотѣлъ запятнать, присоединяется къ игрокамъ круга и занимаетъ мѣсто ушедшаго въ середину круга.

Въ этой игрѣ слѣдуетъ придерживаться еще слѣдующихъ правилъ:

1) Стоящій въ кругу, отбивая мячъ, долженъ стараться, чтобы мячъ при этомъ не отлетѣлъ очень далеко отъ него, иначе онъ не успѣетъ его скоро поднять, и всѣ остальные игроки воспользуются этимъ и успѣютъ разбѣжаться на большое разстояніе, такъ что ему трудно будетъ ихъ запятнать.

2) Стоящій внутри круга не имѣетъ права подходить къ играющимъ ближе, чѣмъ на два шага.

3) Разбѣжавшіеся игроки послѣ крика „стой“ обязаны остановиться на томъ мѣстѣ, гдѣ ихъ засталъ этотъ крикъ, при чемъ каждый разъ опредѣляется, можно-ли убѣжавшему игроку увертываться отъ мяча, которымъ пятнаетъ стоящій внутри круга, или нельзя.

4) Игрокъ, поднявшій мячъ, не имѣетъ права сходить съ того мѣста, гдѣ онъ поднялъ его.

5) Ловить мячъ можетъ только тотъ игрокъ, которому онъ брошенъ. Чтобы поймать мячъ, онъ можетъ даже дѣлать шагъ впередъ или назадъ.

Описаніе этой игры можно встрѣтить въ Подвижныхъ играхъ Филитиса.

9. Лунки.

На площадкѣ выкапываютъ одну большую среднюю ямку и кругомъ одною ямкою меньше количества участвующихъ. Свободнымъ концомъ палки всѣ занимаютъ свои ямки, а шаръ гоняетъ вожакъ, стараясь прокатить его въ среднюю ямку; этому препятствуютъ всѣ участники, стараясь отбросить шаръ подальше. Если вожакъ попадетъ палкою въ свободную ямку, то мѣняется мѣстомъ съ ея владѣльцемъ. Требуется ловкость и вниманіе, а также чуткость со стороны вожака. Если играющіе хорошо дисциплинированы, то игра идетъ очень живо.

Играющіе запасаются мячикомъ или деревяннымъ шаромъ, отъ 4—5 дюйм. въ діаметрѣ, и кромѣ того каждый беретъ по палкѣ длиной нѣсколько болѣе аршина. Въ землѣ выкапываютъ одну ямку побольше посрединѣ, а прочія, нѣсколько меньшія, кругомъ, ихъ одной меньше числа играющихъ. Эти послѣднія выкапываются на такомъ разстояніи, чтобы играющіе, сдѣлавъ шагъ отъ своей ямки, могли бы достать среднюю ямку палкой. Играющій, оставшійся безъ ямки и называемый вожакомъ, беретъ большой мячъ или шаръ, смотря по тому, что есть, отбрасываетъ его на нѣкоторое разстояніе отъ лунокъ и затѣмъ оттуда старается палкой прокатить его такъ, чтобы онъ, пройдя между лунками, попалъ въ средину. Играющіе, стоя у лунокъ, держатъ свои палки въ рукахъ, при чемъ нижній конецъ палки находится въ лункѣ. Какъ только шаръ подкатывается близко къ нимъ и можетъ прокатиться къ средней лункѣ, они, вынимая палки, стараются отогнать шаръ, но вмѣстѣ съ тѣмъ въ это же время сторожатъ и свои лунки, такъ какъ, если вожаку удастся занять своей палкой чью-нибудь лунку, то тотъ играющій становится вожакомъ, а вожакъ занимаетъ его мѣсто. Если же вожаку удалось попасть мячемъ въ среднюю ямку, то всѣ стараются скорѣе коснуться своими палками средней лунки и опять вернуться къ своимъ лункамъ, потому что вожакъ въ это время можетъ воспользоваться и занять чью-нибудь лунку, при чемъ опять оба играющіе мѣняются. Если же вожакъ не успѣлъ занять ничьей лунки, то опять снова идетъ водить мячъ. Эта игра можетъ быть проведена и въ комнатѣ. Тутъ только вмѣсто ямокъ на полу чертятъ кружки и берутъ только большой сѣрый мячъ, при чемъ мячъ можетъ

не останавливаться въ среднемъ кружкѣ, а необходимо только, чтобы онъ чрезъ него прокатился. Во всемъ остальномъ игра ведется одинаково.

Эта же самая игра можетъ быть предложена и въ нѣсколько другомъ видѣ. Лунки здѣсь вырываются такъ же, какъ и въ первомъ случаѣ, одна посрединѣ, только всѣ остальныя выкапываются на большомъ разстояніи отъ средней (1—2—3 саж.). Вожакъ беретъ мячъ и палкой отбиваетъ его куда-нибудь въ сторону. Всѣ играющіе бѣгутъ за мячемъ, и кто скорѣе добѣжитъ, старается палкой загнать мячъ въ среднюю ямку; между тѣмъ вожакъ въ это время торопится обѣжать всѣ ямки и палкой дотронуться до каждой изъ нихъ. Если вожакъ успѣлъ обѣжать всѣ ямки и поставилъ свою палку въ среднюю ямку раньше, чѣмъ мячъ попалъ въ нее, то онъ считается выигравшимъ, а кативній мячъ идетъ на его мѣсто. Если же, наоборотъ, катившійся мячъ раньше попалъ въ среднюю ямку, то вожакъ остается тотъ же самый.

Когда эта игра производится въ комнатѣ, что возможно только въ большомъ помѣщеніи, то ямки также замѣняются кружками.

Описаніе этой игры можно встрѣтить въ Дѣтск. играхъ Покровскаго, стр. 246 и въ Сб. игръ Герда. 1873, стр. 64.

---

10. Сторожъ [1]).

Игра ведется обыкновенно на площадкѣ; участвующіе въ игрѣ стараются палками выбить деревянный шаръ и коснуться кола, на которомъ шаръ стоитъ, по очереди повторяя эти дѣйствія; этому старается воспрепятствовать сторожъ, устанавливая сбитый шаръ на мѣсто, послѣ чего прикасаться къ колу уже нельзя, а также нельзя повторить выбиваніе шара. Требуется мѣткость и ловкость. Въ комнатѣ деревянный шаръ замѣняется большимъ сѣрымъ мячомъ, а палки черными мячами.

Изъ среды играющихъ выбирается одинъ сторожъ, а остальные каждый беретъ по палкѣ.

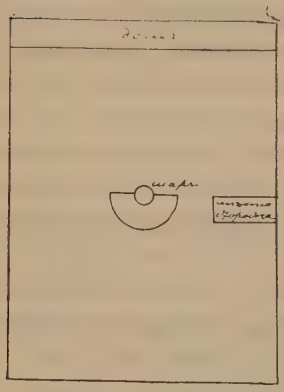
На краю площадки проводится черта, обозначающая домъ. На опредѣленномъ разстояніи отъ дома, смотря по тому, на

---

[1]) Въ народѣ эта игра извѣстна подъ названіемъ „шаръ-баба“.

какомъ разстояніи играющіе могутъ попадать въ цѣль, вбиваютъ въ уровень съ землей толстый деревянный колъ, на которомъ устанавливаютъ деревянный шаръ отъ 4 до 6 дюймовъ въ діаметрѣ. Отъ этого кола въ обѣ стороны проводятъ равныя прямыя линіи, концы которыхъ соединяютъ полукругомъ (рис. 8). Правильно выбитый шаръ долженъ выкатиться за черту этого полукруга. Выбранный сторожъ устанавливается на боковой чертѣ площадки, какъ разъ противъ шара. Всѣ играющіе по очереди стараются палкой сбить шаръ. Если удалось сбить шаръ, то сбившій бѣжитъ за палкой, а сторожъ за шаромъ, и каждый стремится прибѣжать скорѣе къ колу, на которомъ лежитъ шаръ. Первый, прибѣжавъ къ колу раньше, ударяетъ палкой по колу и тогда съ палкой возвращается домой; второй же, прибѣжавъ ранѣе, устанавливаетъ шаръ на колу и, такимъ образомъ, не даетъ ударить палкой по колу и, слѣдовательно, лишаетъ возможности вернуться домой съ палкой. При этомъ возможны слѣдующіе случаи и должны соблюдаться слѣдующія правила:

Рис. 8.



1) Если шаръ сбитъ, и бросившій палку прибѣжалъ къ колу и тронулъ его палкой прежде, чѣмъ сторожъ установилъ шаръ, то сбившій шаръ возвращается въ домъ съ палкой и имѣетъ право прежде другихъ снова сбивать шаръ, что можетъ быть повторено опредѣленное число разъ, 2 — 3 раза, смотря по условію.

2) Если сбившій шаръ опоздалъ, и сторожъ раньше тронулъ колъ и установилъ шаръ, то какъ только шаръ положенъ на мѣсто, поднявшій палку долженъ тотчасъ ее бросить или на томъ мѣстѣ, гдѣ въ ту минуту находится, или имѣетъ право подбросить ее нѣсколько ближе къ дому. Послѣднее онъ имѣетъ право однакожъ сдѣлать только раньше, чѣмъ сторожъ тронулъ шаромъ колъ. Бросивъ палку, онъ возвращается въ домъ и ждетъ того момента, когда кто-либо другой собьетъ шаръ.

3) Если шаръ совсѣмъ не сбитъ, т. е. если играющій промахнулся, то онъ остается въ домѣ и такъ же, какъ и въ § 2, ждетъ, когда кто-либо другой собьетъ шаръ.

4) Какъ скоро шаръ сбитъ вторымъ, третьимъ или четвертымъ играющимъ, то всѣ бросившіе палки раньше, у которыхъ палки остались въ полѣ, имѣютъ право бѣжать за своими палками вмѣстѣ со сбившимъ. Но такъ же, какъ въ § 1, всѣ поднявшіе палки имѣютъ право вернуться въ домъ только тогда, когда успѣли тронуть колъ, раньше чѣмъ сторожъ положилъ шаръ; если же не успѣютъ, то поступаютъ такъ же, какъ въ § 2.

5) Какъ скоро одинъ или нѣсколько выбѣжали изъ дому за палками, слѣдующій имѣетъ право бросать только тогда, когда всѣ играющіе и сторожъ находятся на мѣстахъ.

6) Если палка играющаго ударила по шару, но шаръ не выкатился за черту, то играющій считается обжегшимся и потому мѣняется со сторожемъ мѣстами, т. е. самъ становится сторожемъ, а сторожъ беретъ его палку и становится на его мѣсто.

7) Такимъ же образомъ сторожъ мѣняется мѣстомъ, если играющій, поднявши палку, не успѣлъ ее бросить въ полѣ въ ту минуту, какъ сторожъ, прибѣжавшій раньше къ колу, установилъ шаръ.

8) Игра считается конченной, когда палки всѣхъ играющихъ остались въ полѣ и некому бросать.

9) По окончаніи игры сторожъ беретъ шаръ и старается имъ попасть въ какую-либо изъ палокъ. Тотъ, чью палку сторожъ запятналъ, становится сторожемъ, а сторожъ въ этомъ случаѣ ститается выигравшимъ игру, беретъ себѣ палку и идетъ въ домъ къ играющимъ.

10) Для того, чтобы имѣть возможность пятнать палки близко и далеко лежащія, ставится въ условіе или не дѣлать ни одного шага, т. е. пятнать палку прямо отъ кола, или дѣлать только опредѣленное число шаговъ, 3 или 4.

11) Сторожъ, не попавшій въ палку, считается проигравшимъ и остается на слѣдующую игру сторожемъ.

12) Каждый долженъ знать, гдѣ лежитъ его палка; если же случайно взялъ чужую, то самъ лишается права бить шаръ и отдаетъ палку по принадлежности вмѣстѣ съ правомъ сбивать

шаръ. Эта же самая игра можетъ быть примѣнена и въ комнатѣ, но только въ этомъ случаѣ замѣняютъ деревянный шаръ большимъ мячемъ (для отбиванія), а палки—маленькими черными мячиками, какимъ-нибудь образомъ замѣченными, чтобы меньше было возможности ихъ перепутать. Колъ замѣняется скамеечкой или табуреткой, на которую кладется большой мячъ. Во всемъ остальномъ игра остается та же самая и примѣняются тѣ же правила. Только сбившій большой мячъ и желающій возвратиться въ домъ съ мячемъ долженъ ударять по скамеечкѣ мячемъ изъ руки, а не бросая его.

Игра эта описана въ изд. „Семья и Школа", стр. 128 и въ Дѣтскихъ играхъ Покровскаго, стр. 267.

---

11. Хозяинъ и помощникъ.

Игра эта принадлежитъ къ наиболѣе простымъ, она собственно можетъ служить подготовительной игрой, какъ бы элементомъ лапты. Игра эта состоитъ въ перебрасываніи мяча между хозяиномъ и всѣми остальными участниками игры, расположеными рядами. Помощникъ подбрасываетъ мячъ, хозяинъ отбиваетъ его, а стоящіе рядами ловятъ; поймавшій на лету становится хозяиномъ, а поднявшій мячъ съ почвы и перебросившій его помощнику становится на мѣсто помощника. Это—упражненіе въ метаніи на различное разстояніе, при чемъ можно установить, долженъ ли мячъ быть пойманъ обѣими руками, одной правой или одной лѣвой. Требуется при этомъ вниманіе и ловкость. Обыкновенно для этой игры на одной сторонѣ площадки или комнаты проводятъ черту, которая ограничиваетъ домъ, въ который становятся двое играющихъ. Одинъ изъ нихъ называется хозяиномъ, другой помощникомъ. По всей же остальной части площадки устанавливаются остальные играющіе въ рядъ одинъ за другимъ. Если играютъ въ комнатѣ и играющихъ болѣе 10 человѣкъ, то удобнѣе всего остальную часть комнаты дѣлить на двѣ неравныя части: ближе лежащую къ дому нѣсколько большую и дальше лежащую нѣсколько меньшую, при чемъ играющіе распредѣляются такимъ образомъ, что въ большемъ отдѣленіи — меньшее число играющихъ, а въ меньшемъ — большее число играющихъ. Та-

кого, казалось бы, неравномѣрнаго расположенія играющихъ слѣдуетъ придерживаться потому, что въ комнатѣ обыкновенно разстояніе очень ограничено и мячъ бываетъ большей частью отбитъ въ далѣе лежащее отдѣленіе, слѣдовательно, чѣмъ ближе стоятъ, тѣмъ рѣже получаютъ мячъ.

Помощникъ беретъ мячъ и подбрасываетъ его, а хозяинъ рукой или лаптой долженъ постараться отбить. Играющіе стоящіе въ полѣ, стараются поймать мячъ на лету. Если комната раздѣлена на два отдѣленія, то мячъ могутъ ловить каждый разъ только играющіе того отдѣленія, въ которомъ мячъ летитъ или падаетъ. Перешедшій въ это время за черту— выходитъ изъ игры. Играющіе одного отдѣленія могутъ поднять или поймать мячъ въ другомъ отдѣленіи только въ томъ случаѣ, если они могутъ достать мячъ, не заходя за черту ни одной ногой. Тотъ, кто поймалъ мячъ на лету, становится хозяиномъ, а хозяинъ уходитъ назадъ или впередъ и становится назади или впереди всѣхъ, смотря по условію, всѣ же остальные передвигаются, чтобы опять стоять вездѣ равномѣрно, такъ если хозяинъ всталъ позади всѣхъ, а поймавшій стоялъ въ первомъ отдѣленіи, то одинъ изъ стоящихъ во второмъ отдѣленіи долженъ перейдти черту, чтобы въ первомъ и во второмъ отдѣленіяхъ было всегда опредѣленное число играющихъ; и наоборотъ, если было рѣшено, что хозяинъ становится впереди всѣхъ, а поймавшій стоялъ во второмъ отдѣленіи, то одинъ изъ перваго отдѣленія переходитъ черту и становится во второе. Если же хозяинъ сталъ назади всѣхъ и поймавшій мячъ стоялъ тоже во второмъ отдѣленіи, то они только поровнѣе разстанавливаются.

Если же мячъ не былъ пойманъ, а былъ поднятъ на полу, то тотъ, кто поднялъ его, съ того мѣста, гдѣ онъ его поднялъ, перебрасываетъ его помощнику. Если мячъ былъ хорошо переброшенъ и помощникъ его поймалъ, то хозяинъ становится въ число играющихъ, помощникъ дѣлается хозяиномъ, а поднявшій мячъ помощникомъ.

Въ этой игрѣ должны соблюдаться слѣдующія правила:

1) Если хозяинъ промахнулся или отбилъ мячъ такъ плохо, что онъ не вылетѣлъ за черту дома, то онъ перебиваетъ до трехъ разъ, если же онъ и въ третій разъ промахнулся, то онъ идетъ въ число играющихъ, помощникъ становится хозяиномъ,

а крайній играющій съ противоположнаго конца тому, гдѣ сталъ бывшій хозяинъ, дѣлается помощникомъ.

2) Если мячъ былъ пойманъ прямо въ руки, то поймавшій становится прямо хозяиномъ, а помощникъ остается тотъ же.

3) Если мячъ упалъ на полъ, то поднявшій его съ того мѣста, гдѣ поднялъ, перебрасываетъ помощнику. Если мячъ залетѣлъ очень далеко, и онъ не рѣшается бросить прямо помощнику изъ боязни не добросить, то онъ называетъ кого-либо изъ стоящихъ въ ряду, перебрасываетъ ему мячъ съ просьбой о передачѣ; тотъ въ свою очередь либо прямо бросаетъ помощнику, либо опять можетъ передавать черезъ кого-нибудь. Если мячъ былъ вездѣ пойманъ, то поднявшій идетъ помощникомъ, а помощникъ становится хозяиномъ.

4) Если при передачѣ помощникъ или кто-либо изъ передающихъ уронитъ мячъ на полъ, то поднявшій мячъ и всѣ остальные остаются на своихъ мѣстахъ, а прежній хозяинъ вновь отбиваетъ мячъ.

Чтобы воспользоваться этой игрой, какъ упражненіемъ, очень важно пріучить дѣтей отбивать мячъ какъ правой, такъ и лѣвой рукой, а въ видѣ осложненія можно прибавить слѣдующее правило:

5) Только поймавшій мячъ одной правой рукой имѣетъ право занимать мѣсто хозяина, поймавшій же обѣими руками приравнивается къ тому случаю, гдѣ мячъ поднятъ съ полу, а потому можетъ занять только мѣсто помощника, если мячъ при передачѣ былъ вездѣ пойманъ. Какъ помощникъ, такъ и всѣ, черезъ кого мячъ передается, должны также ловить одной правой рукой.

6) То же самое для одной лѣвой руки.

Описана эта игра въ Подвижныхъ играхъ Филитиса, стр. 41.

---

12) Блуждающій мячъ.

Игра состоитъ въ метаніи большого мяча въ кругу по очереди; одинъ, находящійся снаружи или внутри круга, старается выбить мячъ въ сторону; у кого онъ его выбьетъ, съ тѣмъ мѣняется мѣстами. Игра должна проводиться очень живо, съ большимъ вниманіемъ и ловкостью.

Всѣ играющіе, кромѣ одного, становятся въ кругъ и берутъ большой мячъ, который могутъ перебрасывать каждому рядомъ стоящему въ какомъ угодно направленіи. Оставшійся игрокъ находится внутри или внѣ круга, смотря по уговору, и старается отбить мячъ на лету въ сторону или выбить его изъ рукъ бросающаго или ловящаго мячъ. Каждый разъ, какъ это ему удается, онъ мѣняется мѣстомъ съ тѣмъ, у кого ему удалось выбить мячъ.

Правила. Для стоящихъ въ кругу: 1) бросать мячъ *только* рядомъ стоящему, направо или налѣво по его усмотрѣнію; 2) какъ бросать, такъ и ловить мячъ, не сходя съ мѣста.

Для бѣгающаго за мячемъ внѣ круга: 1) перехватывать или отбивать мячъ, не входя въ кругъ; 2) не хватать бросающаго мячъ за руки, но выбивать мячъ изъ рукъ держащаго его. Игра кончается по желанію.

Описана эта игра въ Подвижныхъ играхъ Филитиса на стр. 52.

II ГРУППА.

Игры сложныя или партійныя.

А. Игры съ бѣгомъ.

I. День и ночь.

Игра эта партійная и состоитъ въ перебѣжкѣ по данному знаку изъ одного дома въ другой, при чемъ перебѣгающіе могутъ быть запятнаны участниками другой партіи, стоящими къ бѣгущимъ спиною посреди помѣщенія. Требуется, чтобы участвующіе въ игрѣ производили свои дѣйствія по знаку и чтобы пятнающіе опредѣляли приближеніе бѣгущихъ по слуху. Слѣдовательно, въ этой игрѣ одна партія должна дѣйствовать съ большимъ вниманіемъ, быстротою, безъ шума, между тѣмъ какъ другая внимательно прислушивается къ дѣйствіямъ первой, выдержанно ожидая момента, благопріятнаго для того, чтобы запятнать пробѣгающихъ. Всѣ осложненія должны состоять въ увеличеніи препятствія для возврата бѣгущихъ въ свой домъ. Игра эта допускаетъ много видоизмѣненій и осложненій и требуетъ большой точности и ловкости.

Извѣстно нѣсколько видоизмѣненій этой игры, одни изъ нихъ болѣе простыя, другія болѣе сложныя. Въ большей части случаевъ эта игра принадлежитъ къ играмъ партійнымъ и только въ самыхъ простыхъ видахъ представляется въ видѣ элементарной игры безъ партій, гдѣ каждый отвѣчаетъ за себя. Изъ партійныхъ самая простая по количеству правилъ называется:

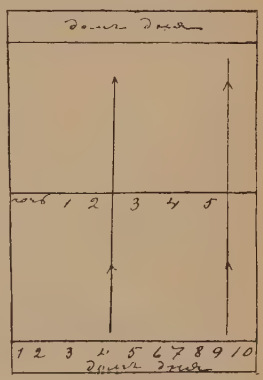
а) День и ночь партіями безъ плѣна.

Всѣ играющіе прежде всего выбираютъ себѣ предводителей, которые набираютъ себѣ партію изъ играющихъ. Одна партія

по жребію или назначенію называется *днемъ*, другая—*ночью*. Если участвующихъ много, то $^2/_3$ выбираются для дня, а $^1/_3$ для ночи, или же, если около 10—12 человѣкъ, то могутъ дѣлиться поровну.

Вся комната или, если это на воздухѣ, площадка, очерченная со всѣхъ четырехъ сторонъ, дѣлится, какъ и въ не партійной игрѣ, на двѣ равныя части. Затѣмъ на разстояніи одного или двухъ шаговъ съ двухъ противоположныхъ сторонъ (взятыхъ въ продольномъ направленіи) или стѣнъ проводятся линіи для обозначенія двухъ домовъ дня (рис. 9). Партія дня становится въ любой домъ около черты или стѣны, а партія ночи становится на среднюю черту, обратившись спиной къ тому дому, въ которомъ стоитъ партія дня, оставляяп ромежутки, черезъ которые удобно было бы пробѣгать. Когда всѣ установились, то по счету руководителя игры или судьи партія дня должна пробѣжать черезъ промежутки, оставленные партіей ночи, въ противоположный домъ.

Рис. 9.



Какъ только партія дня переступила среднюю черту, на которой стоитъ партія ночи, то эта послѣдняя бѣжитъ вслѣдъ за партіей дня и старается выхватить платки, раньше чѣмъ та добѣжитъ за черту своего дома. Платки остаются у того кто ихъ взялъ, а оставшійся безъ платка выходитъ изъ игры.

Игра продолжается или до тѣхъ поръ, пока всѣ не будутъ переловлены, или же ограничивается число перебѣжекъ, которыя день имѣетъ право сдѣлать, напр., 10-ью или 15-ью. Если въ продолженіе этого числа перебѣжекъ партія дня не будетъ вся поймана, то партія ночи считается проигравшей.

b. День и ночь партіями съ плѣномъ.

Отчасти для осложненія, отчасти для того, чтобы дать возможность дѣтямъ принимать участіе все время въ игрѣ, предлагается еще видоизмѣненіе. Какъ раздѣленіе площадки, такъ и начало игры ведется такъ же, какъ и въ предыдущемъ случаѣ, только въ одномъ углу, ближе къ одному изъ домовъ дня отво-

дится мѣсто для плѣна (рис. 10). Послѣ перебѣжки всѣхъ, у которыхъ не оказалось платковъ, ставятъ въ плѣнъ и возвращаютъ имъ платки. Предводитель партіи ночи ставитъ тогда около плѣна сторожа. Плѣнники становятся въ одну линію одинъ за другимъ, обращенные лицомъ къ тому дому, который отстоитъ отъ нихъ дальше. При слѣдующемъ счетѣ, когда, слѣдовательно, партія дня опять получаетъ право перебѣгать въ противоположный домъ, плѣнный [1]), стоящій впереди, имѣетъ право бѣжать и, если сторожъ не успѣетъ у него вырвать платокъ раньше, чѣмъ тотъ добѣжитъ до дальняго дома, то плѣнный считается свободнымъ. Если еще не вся партія дня перебѣжала на другую сторону, то какъ только убѣжавшій изъ

Рис. 10.

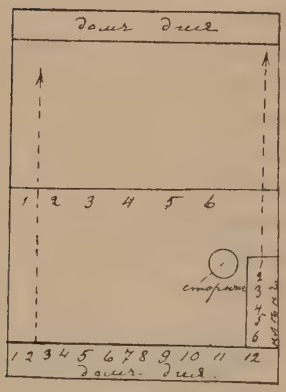
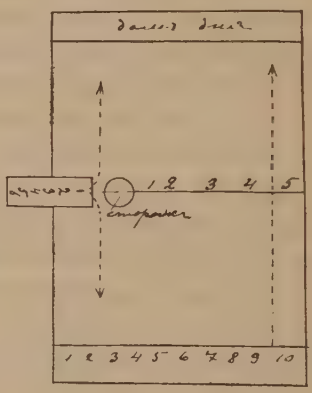


Рис. 11.



плѣна войдетъ въ домъ дня, слѣдующій плѣнный можетъ выбѣжать изъ плѣна. Какъ только партія дня вся перебѣжитъ на другую сторону, стоящій впереди плѣнный не имѣетъ права бѣжать; онъ ждетъ тогда слѣдующей очереди. Если же плѣнный былъ пойманъ, т. е. сторожъ выдернулъ у него платокъ раньше, чѣмъ тотъ добѣжалъ до дому, то онъ становится позади всѣхъ плѣнныхъ, куда также ставятъ и всѣхъ другихъ плѣнныхъ, пойманныхъ въ эту очередь. Игра, такимъ образомъ, продол-

[1]) Въ томъ случаѣ, если этотъ домъ оказывается наиболѣе удаленнымъ отъ плѣна, въ противномъ случаѣ онъ выжидаетъ этотъ разъ.

жается до тѣхъ поръ, пока всѣ изъ партіи дня не будутъ въ плѣну.

Когда можно пользоваться большой площадкой, то плѣнъ дѣлается посрединѣ, и плѣнные могутъ безразлично бѣжать въ тотъ или другой домъ. Тогда только весь плѣнъ, стоящіе въ немъ и сторожъ должны быть иначе расположены (рис. 11).

Если игра затянулась надолго, то чтобы закончить ее назначается для дня извѣстное число перебѣжекъ, напр. 20, съ обѣихъ сторонъ, т. е. онъ имѣетъ право перебѣжать съ каждой стороны 10 разъ, и если партія ночи въ продолженіе этихъ перебѣжекъ не переловитъ всѣхъ, то считается выигравшей партія дня. Партія же ночи выигрываетъ въ томъ случаѣ, если она переловитъ всѣхъ ранѣе положеннаго числа перебѣжекъ. При этой игрѣ необходимо должны соблюдаться слѣдующія правила:

1) Партія ночи становится спиной къ тому дому партіи дня, откуда эта послѣдняя должна выбѣгать. Послѣ того какъ партія дня перебѣжала, прежде чѣмъ начать счетъ для слѣдующаго раза, всѣ сначала должны установиться; партія дня остается въ томъ домѣ, въ который она прибѣжала, а партія ночи поворачивается къ ней спиной.

2) Никто изъ партіи ночи не долженъ оборачиваться, не долженъ протягивать рукъ въ сторону, чтобы такимъ образомъ не препятствовать пробѣгающей партіи дня. Каждый обернувшійся выходитъ изъ игры.

3) Партія ночи не имѣетъ права никого ни задерживать, ни ловить руками, а имѣетъ право только выдергивать платокъ.

4) Партія ночи не должна бѣжать впередъ партіи дня, а должна сначала пропустить ее впередъ, а потомъ уже бѣжать за ней.

5) Тѣ изъ партіи ночи, которые, преслѣдуя партію дня, добѣжали до самой черты ихъ дома, не смѣютъ оборачиваться назадъ до тѣхъ поръ, пока вся партія не перебѣжитъ. Если же кто изъ нихъ желаетъ продолжать ловить, то долженъ сдѣлать нѣсколько шаговъ назадъ къ средней чертѣ, не оборачиваясь, а затѣмъ уже, пропустивъ впередъ себя кого-нибудь изъ партіи дня, бѣжать за нимъ. Если же кто либо, добѣжавъ до дому дня, забывшись, обернется, то теряетъ право ловить слѣдующихъ.

6) Партія дня можетъ бѣжать вся заразъ или по нѣсколько человѣкъ, но выбѣжавшіе сразу всѣ непремѣнно должны перебѣжать. Каждый выбѣжавшій изъ дому долженъ или бѣжать прямо въ противоположный домъ, или же, если остановится до средней линіи, долженъ снова вернуться домой и опять постараться сразу перебѣжать все это разстояніе.

7) Платокъ долженъ быть прикрѣпленъ сзади, а не сбоку, и совершенно свободно. Убѣгающій отъ партіи ночи не смѣетъ поворачиваться къ ней лицомъ или бокомъ, а долженъ бѣжать прямо впередъ.

8) Партія дня, пробѣгая въ промежуткахъ партіи ночи, не смѣетъ касаться ихъ руками.

9) Сторожъ стоитъ на разстояніи шага отъ плѣна въ томъ случаѣ, если плѣнъ находится въ одномъ изъ угловъ площадки, на одной линіи съ первымъ плѣннымъ, или же передъ плѣнными, если плѣнъ на серединѣ площадки. Сторожъ не смѣетъ стоять съ вытянутой рукой.

10) Сторожъ назначается предводителемъ партіи ночи и можетъ быть по его желанію смѣняемъ.

11) Въ томъ случаѣ, когда плѣнъ находится въ одной сторонѣ площадки, плѣнный бѣжитъ въ домъ наиболѣе отъ него удаленный, когда туда направляется вся партія; если же партія бѣжитъ въ болѣе близкій къ плѣну домъ, то плѣнные выжидаютъ слѣдующей перебѣжки. Если же плѣнъ находится на серединѣ, то плѣнный можетъ бѣжать въ тотъ домъ, который ему кажется болѣе удобнымъ.

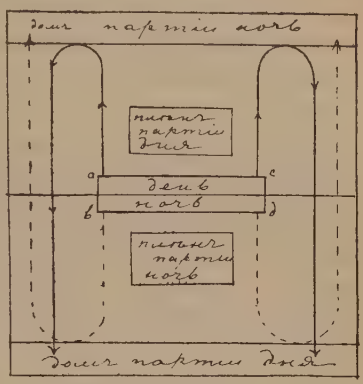
12) Сторожъ, если это ему удобно, можетъ также вырывать платокъ и у другихъ играющихъ, если онъ при этомъ не забываетъ о своихъ плѣнныхъ. Также и всѣ остальные изъ партіи ночи, если имъ удобно, могутъ вырывать платки и у плѣнныхъ, убѣжавшихъ изъ плѣну.

c) День и ночь безъ платковъ.

Въ этомъ послѣднемъ видоизмѣненіи играющіе и плѣнные располагаются нѣсколько иначе. Вся площадка или комната дѣлится сначала такъ же, какъ и въ предыдущемъ случаѣ, на двѣ равныя половины; также отъ каждой крайней черты или стѣны (въ продольномъ направленіи) на разстояніи одного

или двухъ шаговъ проводятъ черту для обозначенія домовъ, но только въ этомъ случаѣ одинъ домъ предназначается для партіи дня, а другой для партіи ночи (рис. 12). На средней чертѣ отъ каждой боковой линіи или стѣны отмѣривается 3 или 4 шага, смотря по ширинѣ помѣщенія; съ каждой стороны на этомъ мѣстѣ проводится по продольной чертѣ (*ab* и *cd*), по одному шагу въ каждую сторону отъ средней линіи. Концы этихъ линій соединяются. Такимъ образомъ на средней чертѣ опредѣляется мѣсто, гдѣ становятся обѣ партіи спинами другъ къ другу, притомъ партія дня стоитъ обращенная лицомъ къ дому ночи, а партія ночи, наоборотъ, къ дому дня. На разстояніи трехъ или четырехъ шаговъ отъ средней линіи посрединѣ комнаты очерчивается мѣсто для плѣна; передъ тѣмъ мѣстомъ, гдѣ стоитъ день, назначается мѣсто для плѣнныхъ изъ партіи ночи, которые взяты партіей дня, а противъ мѣста для партіи ночи—мѣсто для плѣнныхъ партіи дня, пойманныхъ этой партіей. Въ предыдущей игрѣ партія дня и партія ночи имѣли различное назначеніе: одна партія бѣгала, другая—ловила; здѣсь же обѣ партіи имѣютъ одинаковое значеніе. Обѣ партіи могутъ бѣгать и ловить, смотря по тому, кому придется. Опредѣляется это или жребіемъ, который каждый разъ бросаетъ судья или руководитель игры во время самой игры, или же, выбравъ по жребію, кому первому бѣжать, партіи чередуются: одинъ разъ бѣжитъ одна партія, а слѣдующій разъ эта партія ловитъ, а бѣжитъ другая. Если эта игра ведется по жребію, то судья беретъ монетку (гдѣ различаютъ рѣшетку для одной партіи и орла—для другой) или дощечку, выкрашенную съ одной стороны бѣлой краской (день), а съ другой черной (ночь) [1]). Судья называетъ ту партію, сторона которой оказалась наверху и которой, слѣдовательно, прихо-

Рис. 12.



[1]) Отсюда эта игра и получила свое названіе.

дится бѣжать. Положимъ, что долженъ бѣжать день. Послѣ того какъ ихъ назвали, они бѣгутъ до черты дома ночи и оттуда уже по обѣимъ сторонамъ партіи ночи должны пробѣжать въ свой домъ[1]). Когда всѣ перебѣжали, то плѣнныхъ отводятъ въ плѣнъ, а успѣвшіе перебѣжать становятся снова на свое мѣсто. Если слѣдующій разъ жребій падаетъ на партію ночи, то она продѣлываетъ то же самое, а день ее догоняетъ. Если же жребій достался опять партіи дня, то они бѣгутъ такъ же, какъ и въ первый разъ, только пробѣгая мимо плѣнныхъ (взятыхъ у нихъ партіей ночи), они стараются освободить ихъ, для чего достаточно каждому не пойманному ударить плѣннаго по вытянутой рукѣ. Такой плѣнный идетъ спокойно въ домъ, а оттуда, послѣ того какъ всѣ перебѣжали, становится вмѣстѣ съ партіей дня. Игра кончается тогда, когда одна изъ партій будетъ вся взята въ плѣнъ. Если же нужно кончить къ сроку, то опредѣляется время конца игры, и та партія, которая къ этому времени набрала себѣ болѣе плѣнныхъ у противоположной партіи, считается выигравшей. При этой игрѣ необходимо соблюдать слѣдующія правила.

1) Никто изъ той партіи, которой приходится ловить, не смѣетъ оборачиваться.

2) Стоящіе съ краю не смѣютъ вытягивать руки въ сторону, чтобы не заграждать путь бѣгущимъ.

3) Ловить можно только послѣ того, какъ противоположная партія забѣжала за среднюю черту.

4) Тѣ, которые ловятъ, сбѣгавъ за одними, могутъ, возвратившись на мѣсто не оборачиваясь, ловить слѣдующихъ.

5) Партія выбѣгающая должна пробѣгать не сразу вся, но по нѣсколько человѣкъ и только въ томъ случаѣ, если крайніе стоятъ на мѣстѣ. Если же крайніе побѣжали за первыми пробѣжавшими, то остальные ждутъ, когда крайніе снова встанутъ на мѣсто.

6) Бѣгущіе не имѣютъ права останавливаться около средней черты, а должны бѣжать или сразу съ своего мѣста, или же снова отъ черты дома, въ которомъ только что находились,

---

[1]) Партія ночи, какъ только день появится впереди средней черты, бѣжитъ за нимъ и старается его запятнать.

куда должны возвратиться снова каждый разъ, какъ имъ пришлось остановиться среди поля.

7) Бѣгать можно только по сторонамъ, черезъ средину никто не смѣетъ пробѣгать, если бы даже тамъ и было много мѣста.

8) Пойманнымъ считается тотъ, кого ударили одинъ разъ и при этомъ если ударъ пришелся сзади, а не сбоку или спереди, такъ какъ та партія, которая ловитъ, обязана сначала пропустить бѣгущихъ впередъ себя и потомъ уже ловить.

9) Ловить могутъ всѣ, но такъ какъ крайнимъ это всего удобнѣе, то всѣ играющіе каждую очередь, которую имъ приходится ловить, должны мѣняться мѣстами, чтобы каждому изъ играющихъ, по возможности, пришлось бы быть крайнимъ.

10) Когда въ партіи остается только одинъ игрокъ, то опредѣляется сторона, съ которой всѣ должны пробѣгать.

Описаніе этой игры съ нѣкоторыми видоизмѣненіями можно найти въ Изд. „Семья и Школа“, стр. 33. Въ Дѣтск. играхъ Покровскаго, стр. 103. Въ Сбор. игръ Герда, стр. 118. Въ Подвижныхъ играхъ Филитиса, стр. 38.

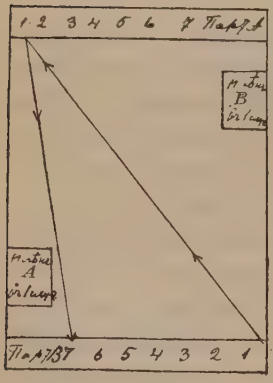
---

2. Догоняй.

Игра состоитъ въ постепенно ускоряющемся бѣгѣ послѣ отбиванія опредѣленнаго числа ударовъ по рукѣ противника. Эта игра партійная, производится подъ руководствомъ предводителей, избранныхъ большинствомъ, и подъ наблюденіемъ судьи. Главное требованіе игры—быстрота дѣйствій, производимыхъ по опредѣленному знаку. Игра эта очень легко принимаетъ азартный характеръ, вслѣдствіе желанія быть побѣдителями. Состоящая изъ двухъ сторонъ или партій игра эта должна пріучать участвующихъ къ совмѣстнымъ дѣйствіямъ, преслѣдующимъ общую опредѣленную цѣль. Игра эта допускаетъ много видоизмѣненій, состоящихъ въ увеличеніи препятствія. Существующія въ этой игрѣ правила пріучаютъ молодого человѣка руководствоваться въ своихъ дѣйствіяхъ общими положеніями, что только и содѣйствуетъ развитію самостоятельности и творческихъ проявленій со стороны занимающихся.

Игра догоняй представляетъ собой одну изъ наиболѣе простыхъ партійныхъ игръ съ бѣгомъ. Она заключаетъ въ себѣ очень мало и притомъ самыхъ простыхъ правилъ и потому очень удобна при переходѣ къ партійнымъ играмъ, когда необходимо пріучить къ выбору судьи и предводителей и выяснить значеніе и роль тѣхъ и другихъ. Судья, какъ и въ простыхъ играхъ, выбирается для того, чтобы слѣдить за тѣмъ, какъ играющіе, въ данномъ случаѣ главнымъ образомъ предводители, соблюдаютъ правила игры и для рѣшенія всѣхъ возникающихъ спорныхъ вопросовъ. Предводитель же распоряжается всей своей партіей, назначаетъ очередь игроковъ своей партіи, слѣдить за тѣмъ, чтобы они не забывали правилъ, пользовались промахами противоположной партіи, вообще соблюдаетъ интересъ всей своей партіи. Обыкновенно большинствомъ голосовъ выбираютъ судью и затѣмъ или ему даютъ право назначить предводителей, или эти послѣдніе, такъ же какъ и судья, избираются большинствомъ голосовъ. Затѣмъ судья бросаетъ жребій, которому изъ предводителей первому набирать партію; послѣ чего предводители набираютъ себѣ игроковъ по очереди, вызывая по одному или по два.

Рис. 13.



Раздѣлившись, такимъ образомъ, на партіи, всѣ играющіе, подъ руководствомъ предводителей и подъ наблюденіемъ судьи, очерчиваютъ себѣ дома (рис. 13) и, если нужно, мѣста для плѣна. Затѣмъ предводитель устанавливаетъ свою партію и назначаетъ очередь для всѣхъ своихъ игроковъ. Очередь можетъ быть установлена сразу на все время игры, безъ права перемѣны, или же предводитель посылаетъ тѣхъ игроковъ, которыхъ находитъ болѣе выгодными въ данную минуту для своей партіи, слѣдя только за тѣмъ чтобы никто изъ участвующихъ не выбѣгалъ второй разъ прежде, чѣмъ всѣ остальные не сбѣгали.

По исполненіи всѣхъ этихъ правилъ приступаютъ къ игрѣ. Игра состоитъ въ томъ, что одинъ изъ предводителей (что тоже рѣшается жребіемъ) высылаетъ одного или нѣсколькихъ

изъ игроковъ своей партіи въ противоположный домъ. Тогда предводитель противоположной партіи назначаетъ соотвѣтственное число игроковъ своей партіи, которые должны будутъ ловить пришедшихъ. Когда догоняющіе назначены, то они становятся на свои мѣста, при чемъ правую руку держатъ согнутой на половину въ локтѣ, съ ладонью обращенною кверху, лѣвой же, заложенной за спину, удерживаютъ правую въ положеніи повыше локтя. Убѣгающій становится на разстояніи вытянутой руки и ударяетъ по ней три раза, послѣ чего убѣгаетъ. Догоняющій послѣ послѣдняго удара имѣетъ право его преслѣдовать съ цѣлью догнать и запятнать. Если пришедшихъ было нѣсколько человѣкъ, то вслѣдъ за первой парой

Рис. 14.

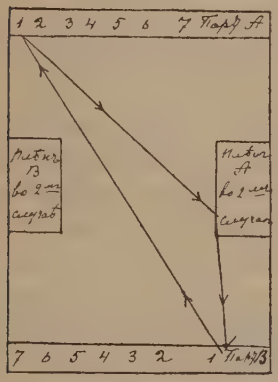
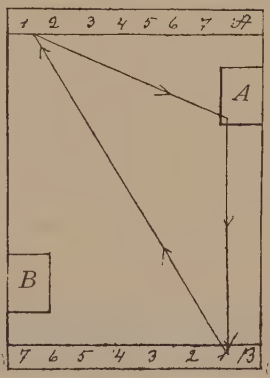


Рис. 15.



то же самое продѣлываетъ и вторая и т. д. Всѣ пойманные въ самой элементарной формѣ этой игры прямо выходятъ изъ игры, въ болѣе сложной—становятся въ плѣнъ. Плѣнъ можетъ быть размѣщенъ различнымъ образомъ, смотря по тому, хотятъ ли облегчить или осложнить игру. Обыкновенно играющіе устанавливаются въ рядъ и крайній игрокъ, стоящій съ правой стороны каждой партіи, первый начинаетъ очередь, поэтому если въ началѣ, когда дѣти еще не вполнѣ освоились съ игрой, необходимо, чтобы плѣнныхъ освобождать было легче, то плѣнъ (т. е. то мѣсто, куда каждая партія помѣщаетъ игроковъ, которыхъ она поймала у противной партіи) сначала помѣщается ближе къ дому противной партіи и при-

томъ съ правой стороны партіи (рис. 13). Тогда убѣгающему приходится бѣжать мимо плѣнныхъ, которыхъ онъ ударомъ руки и освобождаетъ изъ плѣна. Труднѣе будетъ освобождать, если плѣнъ сдѣлать посрединѣ, но только съ лѣвой стороны каждой партіи (рис. 14); тогда убѣгающему приходится бѣжать не мимо плѣна, а для того, чтобы освободить плѣнныхъ, нужно сдѣлать небольшой крюкъ, значитъ и убѣжать въ этомъ случаѣ будетъ труднѣе; и наконецъ, самый трудный случай будетъ тогда (рис. 15), когда плѣнъ дѣлается съ лѣвой стороны ближе къ дому своей партіи, тогда убѣгающему приходится дѣлать еще большій крюкъ и, такимъ образомъ, освобожденіе плѣнныхъ все болѣе и болѣе затрудняется. Если посланные изъ первой партіи были пойманы, то они становятся въ плѣнъ, если-же имъ удалось убѣжать, то они возвращаются въ домъ и становятся послѣдними въ ряду съ лѣвой стороны, въ ожиданіи слѣдующей очереди. Догоняющій же каждый разъ (безразлично поймалъ или не поймалъ своего противника) возвращается въ свой домъ и становится въ очередь послѣднимъ съ лѣвой стороны. Послѣ того, какъ пойманные изъ первой партіи сбѣгали и установились на соотвѣтствующія имъ мѣста, то же самое продѣлываетъ въ свою очередь противоположная партія. Такимъ образомъ продолжается игра до тѣхъ поръ, пока всѣ или заранѣе опредѣленное число игроковъ одной партіи не окажется въ плѣну. Плѣнныхъ можетъ освобождать только каждый убѣгающій той партіи, изъ которой онъ взятъ. Убѣгающій даетъ свои удары по счету судьи, и этотъ послѣдній долженъ здѣсь еще слѣдить за исполненіемъ слѣдующихъ правилъ:

1) Догоняющій долженъ вытянуть правую руку, согнутую на половину въ локтѣ для удара и держать ее какъ разъ надъ чертой, а лѣвой, заложенной за спину, захватить правую повыше локтя. Руку онъ долженъ держать спокойно, отдергивать ее во время удара не имѣетъ права. Послѣ удара онъ не смѣетъ ловить убѣгающаго за ту руку, которой тотъ наносилъ удары, а долженъ запятнать по спинѣ.

2) Убѣгающій долженъ стоять на разстояніи своей руки отъ черты, чтобы имѣть возможность свободно доставать руку догоняющаго; при этомъ долженъ наносить удары не сильно, но касаться всей руки, а не кончиковъ пальцевъ.

3) Въ тѣхъ случаяхъ, когда догоняющій или убѣгающій не исполнилъ вышеназванныхъ условій, то имъ позволяется снова перебить, но каждый изъ нихъ не имѣетъ права сдѣлать болѣе двухъ или трехъ ошибокъ. Если двѣ ошибки сдѣланы догоняющимъ, то онъ лишается права ловить, и убѣгающій уходитъ спокойно домой. Если же ошибки были убѣгающаго, то онъ идетъ въ плѣнъ, а догоняющій становится въ очередь.

4) Если убѣгающій освободилъ плѣннаго и убѣжалъ самъ, то послѣ окончанія бѣга плѣнный возвращается домой и становится въ очередь крайнимъ съ лѣвой стороны.

5) Если убѣгающій, освободивъ плѣннаго, самъ былъ послѣ того запятнанъ догоняющимъ, то плѣнный освобождается, идетъ домой и становится въ очередь, а убѣгавшій становится въ плѣнъ.

6) Убѣгающій можетъ освободить (если въ плѣну нѣсколько человѣкъ) каждый разъ только столько плѣнныхъ, сколько ударовъ успѣетъ дать по рукѣ; однимъ же ударомъ, если онъ даже одновременно коснулся двухъ плѣнныхъ, онъ можетъ освободить только одного плѣннаго. Если же онъ случайно коснулся двухъ, то онъ имѣетъ право выбрать того плѣннаго, котораго онъ желаетъ.

7) Каждый разъ послѣ бѣга догоняющій возвращается домой и становится въ очередь крайнимъ съ лѣвой стороны, такъ же и убѣгающій, если успѣлъ добѣжать до дому не запятнаннымъ. Освобожденные плѣнные становятся послѣ убѣгавшаго, освободившаго ихъ.

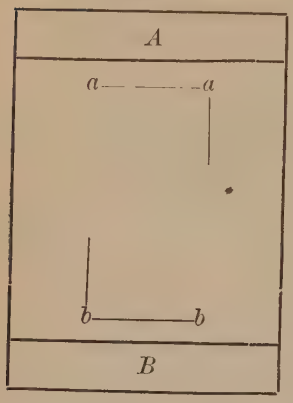
3. Ошибся.

Игра состоитъ въ быстромъ бѣгѣ и требуетъ точности въ опредѣленіи дѣйствій другого.

Игра партійная. Главное элементарное упражненіе, входящее въ эту игру,—бѣгъ. Какъ и всѣ игры, въ которыхъ одновременно принимаетъ активное участіе небольшое число лицъ (въ данномъ случаѣ двое), съ успѣхомъ примѣняется при небольшомъ числѣ участвующихъ, отъ 10 до 20. Выборъ предводителей и дѣленіе на партіи производятся на основаніи вышеуказанныхъ общихъ положеній.

На двухъ противоположныхъ сторонахъ помѣщенія отдѣляютъ мѣсто для двухъ *городовъ*, шириною шага въ 2—3; пространство между городами называется *полемъ;* въ полѣ, шагахъ въ трехъ отъ линіи каждаго города, параллельно линіи города проводятъ по одной линіи шаговъ въ 5 длиною (*aa* и *bb* рис. 16) и съ лѣвой стороны отъ нихъ еще по одной линіи, которыя называются *линіями плѣна.*

Рис. 16.



Передъ началомъ игры каждая партія становится въ своей городъ. Партія, начинающая игру, напр. партія *A*, посылаетъ одного изъ своихъ игроковъ (въ началѣ посылаютъ обыкновенно болѣе слабыхъ), который подбѣгаетъ къ линіи *bb*, лежащей противъ города противной партіи, и дѣлаетъ видъ, что наступаетъ на нее. Если онъ дѣйствительно наступилъ на нее, то игрокъ партіи *B*, заранѣе назначенный предводителемъ, уловивъ этотъ моментъ, бѣжитъ за убѣгающимъ игрокомъ партіи *A*, пятнаетъ его и отводитъ въ плѣнъ (къ задней линіи города). Но обыкновенно бываетъ такъ, что въ пылу игры игрокъ, назначенный преслѣдовать, принимаетъ всякое движеніе противника къ чертѣ за то, которое даетъ ему право преслѣдовать его (когда противникъ дѣйствительно наступаетъ на линію). Поэтому еще раньше, чѣмъ игрокъ, подбѣжавшій къ чертѣ, наступитъ на нее, преслѣдующій уже бѣжитъ за нимъ. Тогда ему кричатъ: „ошибся“, и онъ обязанъ возвратиться въ свой домъ для того, чтобы получить снова право бѣжать за своимъ противникомъ. Преслѣдуемый обыкновенно пользуется этимъ временемъ, наступаетъ на черту и бѣжитъ къ своему дому; преслѣдующій старается запятнать его и, если это ему удастся, то отводитъ запятнаннаго на свою линію плѣна, если же не удастся, то самъ становится плѣннымъ противной партіи.

Слѣдующая очередь высылать игрока къ линіи противной партіи принадлежитъ партіи, только что потерявшей игрока.

Такъ продолжается игра до тѣхъ поръ, пока одна изъ партій не пріобрѣтетъ условленнаго передъ началомъ игры числа плѣнныхъ.

Правила: 1. Игроки могутъ выбѣгать изъ своихъ домовъ только по назначенію предводителей.

2. Преслѣдующій игрокъ не долженъ выбѣгать изъ дома, прежде чѣмъ преслѣдуемый не коснется черты; въ противномъ случаѣ онъ обязанъ вернуться въ свой домъ, чтобы снова получить право преслѣдовать.

3. Преслѣдующій, не запятнавшій противника, коснувшагося черты, становится плѣннымъ противной партіи.

4. Преслѣдуемый, запятнанный тѣмъ, кто его преслѣдуетъ, становится плѣннымъ партіи послѣдняго.

5. Пятнать дозволяется только въ полѣ.

6. Кромѣ первой, въ каждую слѣдующую очередь право высылать игрока принадлежитъ партіи, только-что потерявшей одного члена.

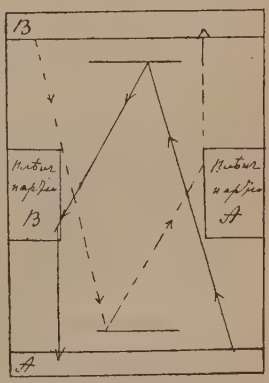
7. Споры между партіями разрѣшаются судомъ обоихъ предводителей или судьею.

Описаніе игры взято у Н. Филитиса „Подвижныя школьныя игры“. Москва. 1894, стр. 29—31.

4. Потеряешь плѣнныхъ.

Игра состоитъ въ бѣгѣ и пятнаніи участниковъ двухъ сторонъ. По знаку выбѣгаетъ участникъ одной стороны до черты, проведенной на опредѣленномъ разстояніи отъ дома другой стороны, и только тогда, когда онъ наступитъ на эту черту, можетъ выбѣжать участникъ другой стороны съ цѣлью запятнать противника, который отъ него убѣгаетъ. Если второй не запятнаетъ перваго, то самъ идетъ въ плѣнъ, откуда можетъ быть освобожденъ только участниками своей стороны. Эта игра, какъ всѣ послѣднія партійныя игры, требуетъ большой ловкости, осмотрительности и строгой дисциплины. Игра годна для площадки и должна исполняться очень тщательно.

Рис. 17.



Игра эта принадлежитъ къ партійнымъ и потому вначалѣ необходимо выбрать предводителей, которые уже себѣ наби-

раютъ партію. На площадкѣ или въ комнатѣ на сторонахъ наиболѣе удаленныхъ отводятъ дома для каждой партіи (рис. 17). На разстояніи $2^1/_2$ шаговъ (или аршинъ) отъ линіи дома, посрединѣ, проводится черта длиной въ два шага или два аршина. Мѣста для плѣновъ отводятся посрединѣ комнаты или площадки, другъ противъ друга. Предводитель, партіи котораго по очереди или по жребію приходится начинать, высылаетъ одного игрока своей партіи въ противоположный домъ къ непріятелю; онъ долженъ добѣжать до короткой черты и коснуться ея ногой. Исполнить послѣднее онъ можетъ или въ ту минуту, какъ добѣжалъ до черты, или же обождавъ немного, что заставляетъ партіи быть очень внимательными, такъ какъ догоняющій можетъ выбѣгать изъ своего дома, чтобы гнаться за своимъ противникомъ, только послѣ того, какъ тотъ коснулся короткой черты. Если же онъ ошибется и выбѣжитъ раньше, то онъ обязанъ вернуться въ домъ и тогда только вторично выбѣгать за убѣгающимъ. Каждый разъ кто-нибудь изъ игроковъ принимавшихъ участіе въ бѣгѣ, идетъ въ плѣнъ. Если догонявшій поймаетъ убѣгающаго, то беретъ его къ себѣ въ плѣнъ, если же онъ его не поймаетъ, то самъ идетъ въ плѣнъ къ непріятелю. Игроки выходятъ поочередно, то изъ одной, то изъ другой партіи, безъ всякаго отношенія къ тому, кто изъ игроковъ попался въ плѣнъ. Предводители могутъ перестанавливать игроковъ своей партіи, когда имъ приходится догонять, какъ имъ угодно, лишь бы только одинъ и тотъ же игрокъ не назначался во вторую очередь раньше, чѣмъ вся партія не сбѣгаетъ по одному разу. Въ томъ же случаѣ, когда убѣгающій заторопится возвращаться домой и забудетъ коснуться черты, онъ поступаетъ прямо въ составъ плѣнныхъ. Плѣнныхъ можетъ освобождать убѣгающій, дотрогиваясь до нихъ рукой. Плѣнные, по освобожденіи, должны стараться скорѣе бѣжать въ свой домъ; догоняющій можетъ ловить и освобожденныхъ плѣнныхъ, а пойманныхъ возвращаетъ въ плѣнъ. Если же онъ поймаетъ убѣгающаго, то всѣ освобожденные имъ плѣнные должны вернуться въ плѣнъ. (Пунктиромъ на рисункѣ обозначенъ путь игрока партіи *B* при освобожденіи плѣнныхъ, сплошной чертой — путь игрока изъ партіи *A* тоже при освобожденіи плѣнныхъ).

Игра кончается тогда, когда всѣ игроки одной партіи будутъ въ плѣну у другой.

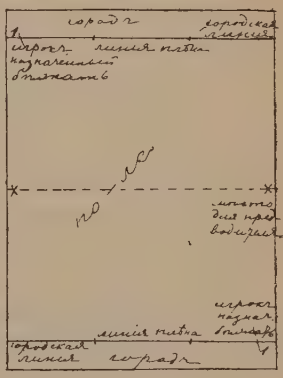
Игра эта описана у Филитиса въ „Подвижныхъ играхъ“, стр. 31.

---

5. Добѣжать и убѣжать.

Игра состоитъ въ перебѣжкѣ одновременно двухъ участниковъ, по одному съ каждой стороны, въ выхватываніи платка у предводителя своей стороны, стоящаго на концѣ средней линіи площадки, и въ пятнаніи убѣгающаго. По одному участнику съ каждой стороны выбѣгаетъ по знаку изъ дома, добѣгаютъ до черты противоположнаго дома и возвращаются обратно. Затѣмъ каждый старается добыть платокъ у предводителя своей стороны, а не получивши платка, запятнать завладѣвшаго платкомъ; не исполнившій этихъ требованій идетъ въ плѣнъ. Слѣдующіе по очереди или по назначенію представителей сторонъ повторяютъ то же самое, стараясь еще ударомъ по рукѣ освободить плѣнныхъ. Игра требуетъ большой ловкости, сообразительности и умѣнья владѣть собою. Игра всего удобнѣе производится на площадкѣ.

Рис. 18.



На двухъ противоположныхъ сторонахъ помѣщенія отдѣляютъ чертами по городу (рис. 18). Пространство между городами называется полемъ, линіи, отдѣляющія города отъ поля — городскими линіями. Среднюю часть каждой городской линіи отводятъ подъ плѣнъ, впослѣдствіи на ней становятся плѣнные. Избираются общимъ порядкомъ предводители, которые набираютъ себѣ партіи и опредѣляютъ для игроковъ своей партіи ихъ очередь при перебѣжкахъ. Въ каждую очередь одновременно бѣгутъ два игрока, по одному изъ каждой партіи. Игроки каждой партіи становятся въ своихъ домахъ, а предводители ихъ другъ противъ друга, на боковыхъ сторонахъ поля, какъ разъ посрединѣ между обоими городами; у каж-

даго предводителя долженъ быть платокъ, который онъ во время перебѣжки держитъ въ вытянутой рукѣ. Еще до начала перебѣжки игроки, назначенные бѣжать, становятся на линіи своего города, одинъ съ одной, другой съ другой стороны площадки. По счету одного изъ предводителей: разъ, два, три, они бѣгутъ къ городской чертѣ противной партіи, наступаютъ на нее ногой и быстро возвращаются къ линіи своего города, также наступаютъ одной ногой на эту линію, затѣмъ они спѣшатъ каждый къ своему предводителю, чтобы завладѣть тѣмъ платкомъ, который онъ держитъ. Игрокъ, добѣжавшій до предводителя раньше, чѣмъ его противникъ, хватаетъ платокъ и бѣжитъ съ нимъ обратно въ свой городъ, а его противникъ старается запятнать его однимъ или тремя ударами. Если схватившему платокъ удалось добѣжать домой раньше, чѣмъ преслѣдующій его противникъ дастъ ему положенное число ударовъ, то преслѣдовавшій дѣлается плѣннымъ и становится на линію плѣна противной партіи; и, наоборотъ, если игрокъ, завладѣвшій платкомъ, будетъ запятнанъ, то самъ становится плѣннымъ противной партіи.

Когда плѣнные встали на линіяхъ плѣна, а игроки, назначенные бѣжать во вторую очередь, заняли свои мѣста на городской линіи, начинается по новому счету одного изъ предводителей слѣдующая перебѣжка, при которой возможно освобождать плѣнныхъ. Это дѣлается слѣдующимъ образомъ: послѣ того какъ перебѣгающій подбѣжалъ къ городской линіи противной партіи и всталъ на нее, онъ, прежде чѣмъ бѣжать къ своему городу, можетъ приблизиться къ плѣну и ударами руки по протянутой рукѣ каждаго изъ плѣнныхъ можетъ ихъ всѣхъ освободить. Игра кончается тогда, когда одна изъ партій будетъ имѣть опредѣленное передъ началомъ игры число плѣнныхъ.

Въ этой игрѣ необходимо обратить вниманіе на слѣдующія правила.

1) Очередь каждой пары при перебѣжкахъ опредѣляется передъ началомъ игры предводителями. Когда всѣ пробѣгутъ по одному разу, а нѣкоторые станутъ плѣнными, выбывшіе замѣняются при перебѣжкахъ игроками слѣдующей очереди.

2) Приготовляясь къ перебѣжкѣ, игроки могутъ встать одной ногой у себя въ городѣ, а другой на городской линіи, выходить

же за черту города могутъ по послѣднему счету предводителя. Нарушившій это правило дѣлается плѣннымъ безъ перебѣжки. При перебѣжкахъ возможны слѣдующіе случаи:

3) Если оба игрока прибѣгутъ и выхватятъ платки у своихъ предводителей одновременно, то въ этомъ случаѣ перебѣжка не влечетъ за собой никакихъ послѣдствій, и оба игрока возвращаются въ свои дома.

4) Если одинъ изъ перебѣгающихъ завладѣетъ платкомъ, но будетъ запятнанъ своимъ противникомъ, то онъ становится плѣннымъ противной партіи.

5) Если одинъ изъ перебѣгающихъ завладѣетъ платкомъ и не будетъ запятнанъ своимъ противникомъ, то плѣннымъ дѣлается этотъ послѣдній, который не успѣлъ запятнать перваго.

6) Если кто-либо изъ перебѣгающихъ во время перебѣжки не дотронулся ногой сначала до черты противоположнаго, а потомъ своего города, то становится плѣннымъ противной партіи даже въ томъ случаѣ, если завладѣетъ платкомъ.

7) Игрокъ считается запятнаннымъ только послѣ третьяго удара своего противника.

8) Освобождать плѣнныхъ возможно только въ томъ случаѣ, когда игрокъ уже наступилъ на линію города противной партіи.

При освобожденіи плѣнныхъ возможны слѣдующіе случаи:

9) Если по освобожденіи плѣнныхъ освободившій прибѣжалъ къ предводителю и выхватилъ у него платокъ одновременно со своимъ противникомъ, то плѣнные снова входятъ въ составъ игроковъ своей партіи, а перебѣгающіе каждый въ свою партію.

10) Если по освобожденіи плѣнныхъ освободившій завладѣетъ платкомъ, но будетъ запятнанъ своимъ противникомъ, то какъ онъ самъ, такъ и освобожденные плѣнные становятся плѣнными противной партіи.

11) Если по освобожденіи плѣнныхъ освободившій завладѣетъ платкомъ и не будетъ запятнанъ своимъ противникомъ, то послѣдній становится плѣннымъ, а освободившій вмѣстѣ съ освобожденными имъ плѣнными входитъ въ составъ игроковъ своей партіи.

12) Если по освобожденіи плѣнныхъ освободившій не завладѣетъ платкомъ, но запятнаетъ своего противника, то

послѣдній дѣлается плѣннымъ, а освобожденные плѣнные снова входятъ въ составъ своей партіи, такъ же какъ и освободившій ихъ.

13) Если по освобожденіи плѣнныхъ освободившій не завладѣетъ платкомъ и не запятнаетъ своего противника, то какъ онъ самъ, такъ и освобожденные плѣнные становятся плѣнными противной партіи.

14) Если по освобожденіи плѣнныхъ освободившій не вступитъ ногой на черту своего города, то какъ онъ, такъ и освобожденные имъ плѣнные становятся плѣнными противной партіи.

15) Плѣнники какъ во время перебѣжки, такъ и послѣ освобожденія не имѣютъ права сходить съ назначенныхъ имъ мѣстъ, чтобы, особенно въ послѣднемъ случаѣ, не помѣшать перебѣгающимъ.

16) Если игра слишкомъ затянулась, то съ соглашенія обѣихъ партій вопросъ можетъ быть рѣшенъ перебѣжкой самихъ предводителей, при чемъ на ихъ мѣстѣ держать платки становятся вызванные изъ соотвѣтствующихъ партій игроки. Выигравшей считается та партія, предводитель которой завладѣлъ платкомъ.

Игра эта описана въ Подвижныхъ играхъ Филитиса, стр. 73.

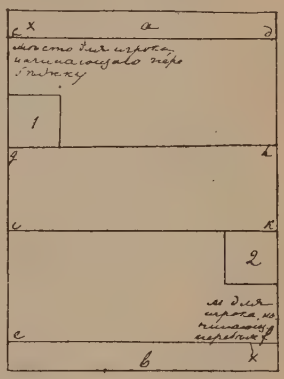
6*а*. Раненый (трусъ).

Игра состоитъ въ одновременномъ выбѣганіи по знаку участниковъ двухъ сторонъ; перебѣжавшій первымъ среднюю черту или догоняющій имѣетъ право пятнать (ранить) противника. Запятнанный идетъ въ плѣнъ, откуда можетъ быть освобожденъ членами своей партіи. Игра эта требуетъ большой ловкости, сообразительности и наблюдательности. Она идетъ стройно только при хорошей дисциплинѣ участниковъ, хорошо владѣющихъ собою. Игра партійная; всего выгоднѣе производится на площадкѣ.

Игра эта является въ двухъ видахъ: одинъ болѣе простой, гдѣ главное затрудненіе состоитъ въ умѣньи повернуться на бѣгу; во второмъ же къ этому присоединяется еще и необходимость въ болѣе быстромъ соображеніи и ловкости. Эта игра

принадлежитъ къ партійнымъ играмъ, т. е. всѣ играющіе до начала игры выбираютъ предводителей и дѣлятся на партіи. Здѣсь также необходимъ судья, который слѣдитъ за ходомъ игры. На мѣстѣ, предназначенномъ для сторонъ (въ продольномъ направленіи), на разстояніи одного или двухъ шаговъ отъ стѣнъ или границъ площадки проводятъ черты для обозначенія домовъ той и другой партіи (рис. 19). Затѣмъ все пространство, оставшееся между домами (отъ линіи *cd* до *ef*), дѣлятъ на три трети или же берутъ отъ каждаго дома разстояніе нѣсколько большее $^1/_3$ оставшагося между домами промежутка, проводятъ черты *ik* и *gh*, слѣдя, главнымъ образомъ, только за тѣмъ, чтобы обѣ эти линіи были на одинаковомъ разстояніи отъ ближнихъ домовъ, чтобы *cg* и *dh* были бы всегда равны *ie* и *kf*. У боковыхъ стѣнъ съ одной стороны отъ линіи *gh* и съ другой отъ линіи *ik* очерчиваютъ плѣны 1 и 2. Одинъ изъ нихъ—1-й помѣщается между линіями *gh* и *ed* ближе къ *gh*, а другой—2-й между *ik* и *ef* ближе къ *ik*, притомъ плѣнъ 1, въ который партія *a* ставитъ плѣнныхъ, пойманныхъ у партіи *b*, дѣлается ближе къ дому *a*, а плѣнъ 2, въ который партія *b* ставитъ пойманныхъ у партіи *a*, дѣлается ближе къ дому *b*.

Рис. 19.



Разъ домъ и мѣста для плѣна отведены, всѣ становятся на мѣста предварительно бросивъ жребій, которой партіи начинать. Всѣ играющіе располагаются въ каждомъ домѣ въ одинъ рядъ одинъ около другого.

Когда всѣ станутъ на мѣста, то по счету судьи изъ каждой партіи съ опредѣленной стороны выбѣгаетъ по одному играющему, при чемъ одинъ изъ нихъ (принадлежащій къ партіи начинающей игру) бѣжитъ до своей ближней черты (если изъ партіи *a*, то до *gh*), забѣгая одной ногой за черту, такъ чтобы вся нога была за чертой, поворачивается и старается возвратиться къ себѣ въ домъ. Забѣгающій, желая спастись отъ догоняющаго можетъ бѣжать и дальше ближней черты его дома, даже до дома своего непріятеля. Черта эта обозначаетъ только наименьшее разстояніе, которое онъ дол-

женъ пробѣжать, выбѣгая изъ своего дома. Выбѣжавшій же съ нимъ одновременно изъ противоположной партіи бѣжитъ прямо на него и старается запятнать его раньше, чѣмъ тотъ успѣетъ возвратиться въ домъ. Если убѣгавшій былъ пойманъ, то онъ становится въ плѣнъ, а догонявшій возвращается къ себѣ въ домъ и становится въ рядъ съ другими, только на противоположномъ концѣ. Если же убѣгавшій прибѣжитъ въ домъ, прежде чѣмъ его запятнали, то какъ онъ, такъ и догонявшій опять входятъ въ число играющихъ и становятся въ своихъ домахъ въ рядъ съ конца, противоположнаго тому, откуда выбѣгаютъ. (Такъ если выбѣгаютъ въ обѣихъ партіяхъ съ правой стороны, то сбѣгавшіе игроки становятся съ лѣвой). При слѣдующемъ счетѣ выбѣгаютъ слѣдующіе, стоящіе съ краю, но только теперь играющій той партіи, которая передъ этимъ ловила, убѣгаетъ, а изъ той партіи, которая убѣгала, ловитъ. Счетъ каждой очереди долженъ производиться быстро одинъ за другимъ, необходимо только выждать, когда выбѣжавшіе разойдутся, чтобы слѣдующія пары могли свободно бѣжать. Необходимо также, чтобы каждый играющій самъ слѣдилъ за игрой и зналъ, что ему придется дѣлать, и ни въ какомъ случаѣ нельзя допускать передъ каждой очередью разговора о томъ, кому бѣжать и кому ловить. Если кто либо ошибется, то перебѣгать снова не позволяется; страдаетъ въ этомъ случаѣ тотъ, кто ошибся. Это условіе тѣмъ хорошо, что заставляетъ всѣхъ внимательно относиться къ игрѣ. Каждый пойманный отводится въ плѣнъ (1 или 2), находящійся ближе къ дому непріятеля. Плѣнныхъ можно освобождать слѣдующимъ образомъ. Положимъ у партіи *a* въ плѣну 1 находятся одинъ или два плѣнныхъ, взятыхъ у партіи *b*, то въ ту очередь, когда партія *a* должна ловить, играющій изъ партіи *b*, забѣгая за черту, можетъ или убѣгать домой или же бѣжать дальше, добѣжать до плѣна, дать каждому находящемуся въ плѣну по удару по рукѣ и затѣмъ уже бѣжать домой. Плѣнные, которыхъ онъ ударилъ, считаются освобожденными и возвращаются домой, но только послѣ того, какъ освободившій ихъ вернется къ себѣ въ домъ. Если убѣгающему, освободившему плѣнныхъ, удалось и самому вернуться въ домъ, то онъ становится съ краю стороны, противоположной той, гдѣ начинаютъ, и уже рядомъ около себя по росту ставитъ освобожден-

ныхъ имъ плѣнныхъ. Если же его поймали, то онъ самъ идетъ въ плѣнъ, а освобожденные возвращаются домой. Такимъ образомъ игра продолжается до тѣхъ поръ, пока или всѣ играющіе одной партіи не окажутся въ плѣну у другой, или до опредѣленнаго времени. Въ послѣднемъ случаѣ выигравшей партіей считается та, которая захватила большее количество плѣнныхъ у непріятеля.

Судья долженъ строго слѣдить за соблюденіемъ слѣдующихъ правилъ:

1) Оба противника должны выбѣгать одновременно по счету. Въ случаѣ же не соблюденія этого правила позволяется снова перебѣгать до двухъ или до трехъ разъ. Если кто-либо ошибся два или три раза, то онъ, смотря по тому, что ему предстояло дѣлать, ловить или забѣгать, или возвращается въ свой домъ, или становится въ плѣнъ.

2) Если игра происходитъ въ комнатѣ, то не дозволяется отталкиваться отъ стѣнъ и отъ полу — ни руками, ни ногами.

3) Побывавшій въ плѣну считается раненымъ и можетъ по освобожденіи его изъ плѣна вновь принять участіе въ игрѣ.

4) При освобожденіи плѣнныхъ нельзя забѣгать въ плѣнъ, иначе всѣ плѣнные не будутъ считаться освобожденными.

---

6 *b*. Раненый съ средней чертой.

Въ этомъ случаѣ послѣ обозначенія домовъ все остальное пространство между ними дѣлится на двѣ равныя части средней чертой. Играющіе устанавливаются такъ же въ рядъ, такъ же соблюдаютъ очередь при выбѣганіи и такъ же выбѣгаютъ одновременно изъ обоихъ домовъ по счету судьи, какъ и въ предыдущей игрѣ. Только въ этомъ послѣднемъ случаѣ они вначалѣ не знаютъ, придется ли имъ убѣгать или ловить. Выбѣжавъ по счету судьи одновременно съ какой-нибудь опредѣленной стороны навстрѣчу другъ другу, каждый изъ нихъ старается, если разстояніе не менѣе 40 шаговъ, раньше противника перебѣжать среднюю черту. Тотъ, у котораго нога будетъ раньше за средней чертой, получаетъ съ этой минуты право ловить своего противника, а опоздавшій, слѣдовательно, долженъ стараться поскорѣе убѣжать назадъ. Если этому по-

слѣднему удастся убѣжать, то онъ, какъ и въ предыдущей игрѣ, становится въ рядъ съ противоположной стороны; если же онъ оказался пойманнымъ, то поймавшій ведетъ его къ себѣ въ домъ, самъ становится въ рядъ съ противоположной стороны, а плѣннаго своего ставитъ на черту своего дома передъ собой и становится его сторожемъ. При слѣдующемъ счетѣ выбѣгаютъ также слѣдующіе по очереди. Если и въ эту очередь убѣгать придется тому, изъ партіи котораго уже есть одинъ плѣнный, то онъ вмѣсто того, чтобы убѣгать прямо домой, если найдетъ возможнымъ, долженъ постараться добѣжать до плѣнника, ударить его притомъ прежде, чѣмъ сторожъ его въ свою очередь успѣетъ его запятнать, и не останавливаясь, бѣжать домой. Плѣнникъ только тогда становится свободнымъ, когда убѣгающій успѣлъ его ударить ранѣе, чѣмъ сторожъ успѣлъ дотронуться до послѣдняго. Если же сторожъ успѣлъ предупредить его, ударивъ раньше, то плѣнный не считается освобожденнымъ, убѣгающій же, какъ въ предыдущемъ случаѣ, не останавливаясь, долженъ стараться скорѣе бѣжать домой.

Такимъ образомъ продолжается игра до тѣхъ поръ, пока у которой-нибудь изъ партій не окажутся всѣ въ плѣну.

При этой игрѣ необходимо соблюдать слѣдующія правила:

1) Играющіе должны одновременно выбѣгать изъ своего дома.

2) Играющіе, если игра происходитъ въ комнатѣ, не имѣютъ права отталкиваться ни отъ стѣнъ, ни отъ полу ни руками, ни ногами.

3) При не соблюденіи этихъ двухъ правилъ, такъ же какъ и въ предыдущей игрѣ, перебѣгаютъ до двухъ или трехъ разъ.

4) Сторожъ долженъ стоять на разстояніи шага отъ своего плѣннаго и приблизиться къ чертѣ можетъ только въ ту минуту, когда плѣннаго хотятъ освобождать.

5) Послѣ каждой очереди сторожъ съ своимъ плѣннымъ передвигается въ ряду по направленію къ тому мѣсту, откуда выбѣгаютъ.

6) Когда очередь бѣжать доходитъ до сторожа, то его плѣннаго никто не сторожитъ, слѣдовательно, его легче освободить.

7) Если выбѣжавшій сторожъ былъ пойманъ, то его плѣнный дѣлается свободнымъ и возвращается въ свой домъ, гдѣ

становится крайнимъ со стороны противоположной той, откуда выбѣгаютъ.

8) Если же сторожъ поймалъ еще и второго противника, то беретъ тогда своихъ обоихъ плѣнныхъ и ставитъ ихъ передъ собой на своемъ мѣстѣ, т. е. съ противоположной стороны отъ того мѣста, откуда выбѣгалъ, и сторожитъ уже обоихъ; то же самое если ему удастся поймать и третьяго и т. д. Всѣ эти плѣнные освобождаются, если сторожъ будетъ пойманъ.

9) Если оба выбѣжавшіе одновременно перебѣжали черту, то расходятся по домамъ до слѣдующей очереди.

Эта игра въ обоихъ своихъ видахъ кромѣ общаго значенія игръ, какъ то—развитія вниманія, быстрой сообразительности и умѣнья точно выполнять правила, имѣетъ еще и частное значеніе, какъ упражненіе.

Въ обоихъ видахъ этой игры играющіе пріучаются къ бѣгу съ перемѣной направленія, въ 1-мъ случаѣ играющій можетъ заранѣе обдумать свой планъ, во 2-мъ онъ узнаетъ объ этомъ въ тотъ самый моментъ, какъ ему надо измѣнить направленіе. Игра „догоняй“ и оба вида этой игры могутъ служить какъ бы подготовительными для наиболѣе сложной изъ игръ съ бѣгомъ—игры „Баръ“.

Описаніе этой игры можно найти въ изд. Семьи и Школы—стр. 104, въ Дѣтск. игр. Покровскаго—стр. 242, въ Сбор. игръ Висковатаго—стр. 475, въ Сбор. игръ Герда—стр. 68, 1873 года.

---

7. Простая лапта.

Игра состоитъ въ стремленіи членовъ одной партіи завладѣть городомъ, занимаемымъ другой партіей. Стоящіе въ городѣ подбрасываютъ по очереди мячъ, бѣгутъ въ другой городъ и обратно; сторона поля владѣетъ мячемъ и можетъ пятнать всякаго изъ партіи города, какъ только онъ окажется внѣ города. Игра эта требуетъ сообразительности, ловкости, наблюдательности и является очень выгоднымъ соединеніемъ метанія и бѣга.

Всѣ играющіе дѣлятся на двѣ партіи, одна—партія играющихъ, другая партія служащихъ. Для партіи играющихъ

отводятъ два дома, одинъ (a), изъ котораго они отбиваютъ мячъ, и другой (b), въ который бѣжитъ игрокъ, отбившій мячъ. Вторая же партія — служащихъ становится вразсыпную въ пространствѣ между домами, называемомъ полемъ. Игра состоитъ въ слѣдующемъ: кто либо изъ партіи играющихъ беретъ мячъ, подбрасываетъ его кверху и лаптой или рукой отбиваетъ его изъ своего перваго дома въ поле, гдѣ разставлены служащіе, и перебѣгаетъ черезъ поле въ противоположный домъ. Каждый отбившій мячъ долженъ постараться перебѣжать во второй домъ (b) и вернуться назадъ (a) въ этотъ же или въ одинъ изъ слѣдующихъ разовъ. Служащіе же въ это время должны или постараться поймать мячъ въ руки, или поднять оставшійся въ полѣ мячъ и запятнать кого либо изъ запоздавшихъ. Если служащіе успѣютъ все это сдѣлать, то партіи мѣняются—играющіе дѣлаются служащими, и наоборотъ. Если же отбившій мячъ успѣлъ перебѣжать въ противоположный домъ или если служащіе промахнулись, то партія служащихъ подымаетъ снова мячъ и возвращаетъ его партіи играющихъ, тогда слѣдующій по очереди въ этой партіи вновь отбиваетъ мячъ и бѣжитъ въ свою очередь въ противоположный домъ. Первый же игрокъ, перебѣжавшій раньше и находящійся въ данную минуту въ противоположномъ домѣ (b), можетъ въ это время, если ему удобно, постараться вернуться въ свой домъ. Такимъ образомъ игра продолжается опять до тѣхъ поръ, пока кто либо изъ служащихъ не поймаетъ мячъ въ руки или не запятнаетъ перебѣгающаго.

Въ этой игрѣ могутъ быть слѣдующіе случаи и слѣдуетъ соблюдать слѣдующія правила:

1) Мячъ отбивается круглой палкой или особо для этого приспособленной лаптой; при игрѣ же въ комнатахъ можно отбивать и рукой, такъ какъ при маленькихъ разстояніяхъ мячъ, отбитый палкой, летитъ очень быстро и сильно и, попавъ въ кого нибудь, слишкомъ сильно ударяетъ [1]).

2) Передъ отбиваніемъ мяча его подбрасываетъ или тотъ же, который отбиваетъ, или кто-либо изъ противоположной

[1]) Мячъ, отбиваемый рукой, можетъ быть прямо направленъ въ полъ, что не дозволяется, т. к. такой мячъ никогда нельзя поймать въ руки. Отбивающій такимъ образомъ мячъ выходитъ изъ игры на одну перемѣну.

партіи, называемый подавальщикомъ; подбрасывать себѣ удобнѣе въ томъ случаѣ, когда партіи очень малочисленны.

3) Отбившій мячъ за черту дома, близко или далеко это все равно, можетъ бѣжать въ противоположный домъ, прежде чѣмъ служащіе подымутъ мячъ. Если же мячъ поднятъ, и онъ боится быть запятнаннымъ, не успѣвъ добѣжать до противоположнаго дома, то онъ можетъ въ этотъ разъ остаться въ томъ же домѣ, а бѣжать послѣ одного изъ слѣдующихъ ударовъ; только онъ не имѣетъ права отбивать мячъ раньше, чѣмъ не побываетъ въ противоположномъ домѣ и у него, какъ обыкновенно принято говорить, въ игрѣ нѣтъ рукъ.

4) Если кто либо отбилъ мячъ такъ, что онъ не вылетѣлъ за черту дома, или совсѣмъ промахнулся, то онъ не имѣетъ права бѣжать и смотря по условію или перебиваетъ второй разъ (для начинающихъ, когда еще не умѣютъ отбивать), или же ждетъ слѣдующей отбивки, послѣ которой уже и можетъ бѣжать.

5) Если отбитый мячъ былъ пойманъ кѣмъ либо изъ служащихъ прямо въ руки, то партія служащихъ выигрываетъ партію и имѣетъ право занимать домъ играющихъ.

При этомъ служащій, поймавшій мячъ, смотря по условію, или идетъ съ мячемъ прямо въ домъ и ждетъ, когда соберется вся его партія, послѣ чего уже передаетъ мячъ или тому изъ своей партіи, кто долженъ подбрасывать, если сами подбрасываютъ, или подавальщику, если подбрасываетъ кто либо изъ другой партіи, или же поймавшій мячъ на томъ же мѣстѣ, гдѣ онъ стоитъ, бросаетъ мячъ объ полъ, такъ чтобы онъ куда нибудь подальше отлетѣлъ, и самъ бѣжитъ со всей партіей занимать домъ. Первый случай удобнѣе для начинающихъ, которые еще не привыкли быстро соображать, что нужно дѣлать, и хорошо слѣдить за игрой. Во второмъ же случаѣ игра идетъ живѣе, такъ какъ играющіе, желая отыграться, бѣгутъ за мячемъ и стараются запятнать кого нибудь изъ запоздавшихъ и не вбѣжавшихъ въ домъ.

6) Если служащій поднялъ мячъ на полу или поймалъ его послѣ того, какъ мячъ отскочилъ отъ полу, то онъ долженъ стараться пятнать мячемъ перебѣгающихъ или же, не надѣясь на себя, можетъ перебросить его кому либо изъ товарищей.

7) Запятнаннымъ считается тотъ, въ кого мячъ попалъ прямо изъ руки бросившаго, а не послѣ того, какъ онъ отскочилъ отъ стѣны или полу.

8) Если мячъ попалъ въ бѣгущаго въ ту минуту, какъ онъ былъ уже одной ногой въ томъ или другомъ домѣ, то онъ уже не считается запятнаннымъ.

9) Какъ только кто-либо запятнанъ, партія служащихъ торопится занять домъ съ тѣмъ, чтобы выиграть партію и имѣть право отбивать мячъ.

10) Если кто-либо изъ партіи, бывшей играющей, во время перемѣны партіи успѣлъ запятнать кого-либо изъ служащихъ, стремящихся занять домъ, то играющіе остаются снова въ своемъ домѣ и имѣютъ право вновь отбивать мячъ. Такая перемѣна можетъ случиться подъ рядъ нѣсколько разъ и выигравшей партію считается та, участвующіе которой успѣли всѣ вбѣжать въ домъ не запятнанными.

11) Играющіе не имѣютъ права поднимать мячъ внѣ дома, т. е. за чертой перваго дома, каждый разъ при нарушеніи этого правила они считаются проигравшими, и служащіе могутъ занимать домъ, какъ въ предыдущихъ случаяхъ, и выиграть партію. Играющій, сдѣлавшій эту ошибку, можетъ отыграться, стараясь поскорѣе запятнать кого-либо изъ служащихъ, не успѣвшихъ еще занять дома.

12) Перебѣгать изъ одного дома въ другой можно только или тотчасъ послѣ отбивки мяча, когда мячъ въ рукахъ у служащихъ, или когда они бѣгутъ подымать его. Какъ только мячъ переброшенъ въ домъ, если сами себѣ подбрасываютъ или подавальщику, когда подбрасываетъ противоположная партія, никто не имѣетъ права выбѣгать изъ дому.

13) Каждый выбѣжавшій изъ дому можетъ тотчасъ же вернуться въ тотъ же домъ, если ему покажется, что онъ не успѣетъ перебѣжать, но только при слѣдующемъ удобномъ случаѣ долженъ постараться снова сдѣлать эту перебѣжку. Не побывавшій въ противоположномъ домѣ (во второмъ) и не вернувшійся назадъ не имѣетъ права отбивать мячъ.

14) Послѣдній остающійся въ домѣ послѣ того, какъ всѣ били, имѣетъ три руки, т. е. имѣетъ право бить три раза [1]);

[1]) Такое правило необходимо и удобно при игрѣ на площадкѣ или при большомъ разстояніи между домами.

для этого обыкновенно послѣднимъ выбираютъ умѣющаго хорошо бить, такъ какъ онъ своими тремя ударами можетъ выручить всю партію.

15) Когда въ домѣ нѣтъ больше рукъ, то все же кто нибудь изъ играющихъ долженъ попытаться перебѣжать въ домъ, надѣясь на промахъ противниковъ, такъ какъ иначе все равно приходится отдавать домъ.

16) Когда кто-либо изъ служащихъ поймалъ мячъ въ руки, чѣмъ выигралъ партію, то послѣ перемѣны партій можетъ отбивать мячъ не въ очередь и если потомъ успѣетъ сбѣгать въ противоположный домъ и вернуться обратно, то имѣетъ право бить и второй разъ раньше другихъ. Если же не успѣетъ вернуться, то теряетъ свою очередь.

Такимъ образомъ ведется простая лапта, и партія, большее время бывшая играющей, считается выигравшей. Для болѣе же точнаго опредѣленія можно считать число перебѣжекъ, сдѣланныхъ участвующими каждой партіи. При этомъ считается только та перебѣжка, когда играющій или сразу перебѣжалъ изъ одного дома въ другой и успѣлъ вернуться домой, или же успѣлъ вернуться домой прежде, чѣмъ кого-либо изъ его партіи запятнали. Перебѣжка же, оконченная или сдѣланная въ то время, какъ запятнали того же бѣгущаго или кого-либо другого, не считается. Такимъ образомъ выигрываетъ та партія, которая ранѣе сдѣлаетъ опредѣленное число перебѣжекъ.

Въ комнатѣ, гдѣ разстояніе между домами меньше, въ видѣ осложненія можно считать только тѣ перебѣжки, которыя сдѣланы сразу, т. е. когда отбившій мячъ успѣлъ сразу побывать во второмъ и вернуться въ первый домъ, прежде чѣмъ мячъ былъ переданъ въ домъ или подавальщику.

Эта игра настолько извѣстна, что описаніе ея можно встрѣтить въ каждомъ сборникѣ игръ.

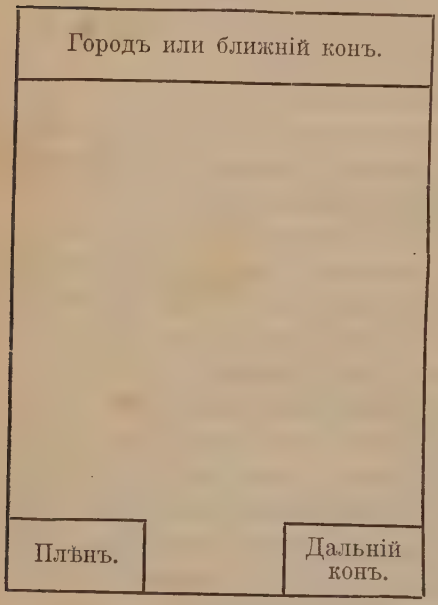
---

8. Швейцарская лапта.

Всѣ играющіе дѣлятся на двѣ партіи по количеству и по силамъ. На одномъ концѣ зала или площадки отводится домъ для партіи играющихъ, называемый ближнимъ кономъ (рис. 20). На другомъ концѣ въ лѣвомъ углу отъ города чертится малый

домъ для одного—дальній конъ, а въ правомъ углу отводится мѣсто для плѣна. По жребію одна партія занимаетъ городъ, другая—поле. Игра состоитъ въ томъ, что одинъ изъ партіи играющихъ по очереди отбиваетъ мячъ [1]) въ поле и бѣжитъ въ дальній конъ, а изъ него обратно, если успѣетъ это сдѣлать до тѣхъ поръ, пока партія поля не переброситъ мячъ въ городъ; если же этого не успѣетъ, то выжидаетъ пока пробьетъ слѣдующій за нимъ. Изъ партіи поля стараются запятнать перебѣгающаго мячемъ. Запятнанный идетъ въ плѣнъ. Плѣнныхъ освобождаетъ перебѣгающій изъ дальняго кона ударомъ по рукѣ; освобожденные въ такомъ случаѣ получаютъ право бѣжать къ себѣ въ домъ, въ ближній конъ, но партія поля, съ цѣлью вернуть ихъ снова въ плѣнъ, имѣетъ право пятнать убѣгающихъ рукой. Партіи мѣняются мѣстами, когда окажется условленное количество плѣнныхъ. Побѣдившей считается партія, у которой оказалось наибольшее или условленное количество перебѣжекъ.

Рис. 20.



Правила: 1. Послѣ того, какъ мячъ переданъ въ городъ перебѣгать и освобождать плѣнныхъ нельзя.

2. Въ дальнемъ кону можетъ стоять только одинъ изъ партіи играющихъ; лишнихъ можно пятнать мячемъ, запятнанные идутъ въ плѣнъ.

3. Кромѣ запятнанныхъ мячемъ во время перебѣжки и лишняго въ дальнемъ кону, въ плѣнъ идетъ тотъ, а) кто, отбивая мячъ ракеткой, не передастъ ее подавальщику, а унесетъ съ собой или броситъ; b) кто, будучи освобожденъ изъ плѣна, снова будетъ запятнанъ рукой; c) кто, будучи освобожденъ,

[1]) Мячъ подается въ этой игрѣ очереднымъ игрокомъ партіи играющихъ.

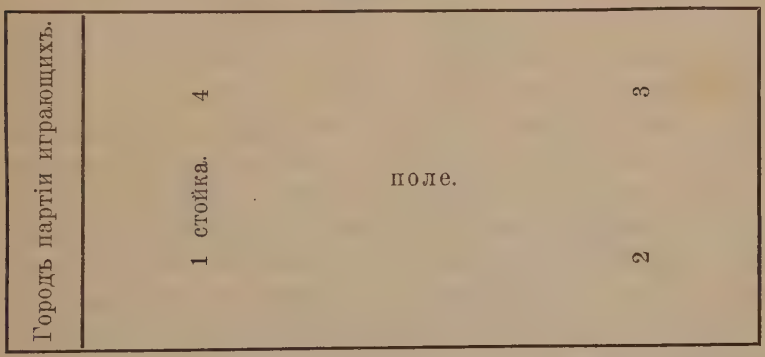
вернется въ домъ послѣ того, какъ туда перебросили мячъ; d) кто, отбивая мячъ, промахнется три раза; e) кто, стоя въ дальнемъ кону, выбѣжитъ послѣ того, какъ мячъ переданъ въ ближній конъ и f) кто сдастъ свѣчку.

4. Перебѣжка отсчитывается, 1) когда перебѣгающій, побывавъ въ дальнемъ кону, вернулся въ ближній конъ; 2) если онъ это сдѣлалъ сразу, не дожидаясь слѣдующаго отбиванія мяча, ему засчитывается три выигрыша; 3) въ случаѣ, если перебѣгающій попалъ въ плѣнъ, его перебѣжка не считается.

9. Нѣмецкая лапта.

Играющіе дѣлятся на двѣ партіи и одна партія занимаетъ городъ, который очерчивается, какъ и въ простой лаптѣ, а другая — поле, гдѣ по окружности разставляются 4 или болѣе стоекъ на разстояніи 10—15 шаговъ (въ комнатѣ разстояніе можетъ быть и меньше) для обозначенія мѣста остановокъ—

Рис. 21.



станцій (рис. 21). Разставляютъ ихъ такъ, чтобы промежутки между стойками были равны, не слишкомъ близко къ городу. Размѣщеніе зависитъ отъ площади, занимаемой полемъ. Партія поля высылаетъ подавальщика; тотъ подбрасываетъ мячъ кверху, а одинъ изъ партіи города, по очереди, отбиваетъ его въ поле, бѣжитъ къ первой стойкѣ, ближней къ городу, находящейся справа отъ партіи играющихъ, и хватается за нее. Далѣе онъ можетъ или бѣжать къ слѣдующимъ 2-ой, 3-ей и

4-ой стойкамъ, касаясь каждой рукой, и возвратиться въ домъ, или можетъ остановиться, выжидая слѣдующей подачи мяча. Противники, т. е. партія поля, стараются запятнать [1]) перебѣгающаго или стойку, къ которой онъ бѣжитъ. Разъ они этого достигнутъ, то партіи мѣняются мѣстами. Побѣдившей считается партія, взявшая большее число выигрышей, которое зависитъ отъ числа перебѣжекъ и того, какъ они сдѣланы.

Правила: 1. Перебѣгающихъ можно пятнать только тогда, когда они *не* держатся за стойку, или когда у одной стойки оказалось больше одного перебѣгающаго.

2. Перебѣгать отъ одной стойки къ другой можно только до тѣхъ поръ, пока подавальщикъ, получивъ мячъ, не закричитъ „стой“. Далѣе можно перебѣгать только послѣ того, какъ мячъ будетъ снова отбитъ партіей города; выбѣжавшій ранѣе долженъ вернуться назадъ.

3. Пятнать можно не только перебѣгающаго, но и стойку, къ которой онъ бѣжитъ; въ такомъ случаѣ эта станція считается сожженой, и партіи должны перемѣниться мѣстами.

4. Выигрыши отсчитываются слѣдующимъ образомъ: a) если перебѣгающій обѣжалъ всѣ станціи послѣдовательно до того момента, когда мячъ отбитъ въ поле слѣдующимъ за нимъ, то партія беретъ 5 выигрышей или столько—сколько стоекъ; b) если перебѣгающій этого сдѣлать не успѣетъ, т. е. обѣжалъ кругъ съ остановками, выжидая слѣдующаго отбиванія, то беретъ одинъ выигрышъ; c) если отбивающій промахнулся и выбѣжалъ, то даже обѣжавъ все поле и коснувшись всѣхъ стоекъ, онъ теряетъ свой выигрышъ; d) выигрышъ теряется, если перебѣгающій во время перебѣжки не коснулся хотя бы одной стойки; e) выигрышъ пропадаетъ и въ томъ случаѣ, если перебѣгающій не успѣетъ вернуться въ городъ до момента смѣны партій.

---

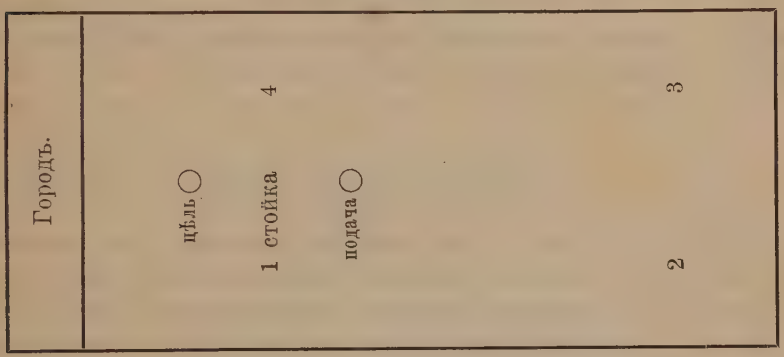
[1]) Запятнанный имѣетъ право въ свою очередь отпятнаться, поднявъ мячъ и запятнавъ кого-нибудь изъ противниковъ; такимъ образомъ онъ удерживаетъ городъ за своей партіей.

10. Французская лапта.

Раздѣлившись на двѣ партіи, отводятъ городъ и разставляютъ 4 или болѣе стоекъ, какъ и въ нѣмецкой лаптѣ. Соотвѣтственно срединѣ города на шагъ или на два отъ него въ полѣ чертится кружокъ—цѣль (мѣсто для отбиванія), а отъ него на 5—8 ар. въ ту же сторону другой—подача (мѣсто для подачи мяча); оба кружка діаметромъ въ $^3/_4$ аршина (рис. 22). Разстояніе между кружками берется въ зависимости отъ умѣнія играющихъ попадать въ цѣль.

Одинъ изъ партіи поля беретъ мячъ и, стоя во 2-омъ кружкѣ, бросаетъ его въ первый. Изъ партіи города по очереди одинъ,

Рис. 22.



стоя у цѣли, отбиваетъ брошенный мячъ ракеткой; отбивъ мячъ и положивъ ракетку въ кружокъ для цѣли, онъ бѣжитъ къ первой стойкѣ и послѣдовательно ко всѣмъ остальнымъ. Обѣжать всѣ станціи можно или сразу, или выжидая болѣе удобнаго момента. Перебѣгающаго пятнаютъ изъ партіи поля. Если это удается, партіи мѣняются мѣстами. Побѣждаетъ партія, взявшая большее или условленное число выигрышей.

Правила: 1. Перебѣгающаго можно пятнать только тогда, когда онъ *не* держится за стойку рукой.

2. У стойки можетъ стоять только одинъ; лишняго пятнаютъ.

3. Если отбивающій отобьетъ поданный ему мячъ, то получаетъ право дѣлать перебѣжку.

4. Если отбивающій промахнется, а мячъ попадетъ въ цѣль, отбивающій считается убитымъ и выходитъ изъ игры до смѣны партій.

5. Если отбивающій промахнется, а мячъ упадетъ внѣ цѣли, то ему перебрасываютъ мячъ до трехъ разъ, послѣ чего въ случаѣ промаха, онъ тоже считается убитымъ и выходитъ изъ игры до смѣны партій.

6. Если поданный мячъ прокатится по землѣ, раньше чѣмъ онъ долетитъ до цѣли, или будетъ брошенъ въ сторону, то такая подача считается не дѣйствительной.

7. Партіи мѣняются мѣстами, когда перебѣгающій былъ запятнанъ и не сумѣлъ отпятнаться.

8. Партіи мѣняются мѣстами также и тогда, когда партія города цѣликомъ выйдетъ изъ игры.

9. Партіи мѣняются и въ томъ случаѣ, если отбивающій, стремясь сдѣлать перебѣжку, броситъ ракетку въ поле—внѣ цѣли, и партія поля успѣетъ ее подхватить.

---

11. Американская лапта.

По своимъ цѣлямъ игра эта соотвѣтствуетъ простой лаптѣ, отъ которой отличается только различными препятствіями, которыя устанавливаются для перебѣгающихъ изъ одного дома въ другой. Препятствія эти должны постоянно видоизмѣняться и могутъ являться въ видѣ самыхъ разнородныхъ, случайныхъ предметовъ, какъ, напр., опрокинутые стулья, различно расположенныя полѣнья дровъ, рогатки, веревки, ковры и т. д. Такая игра требуетъ большой живости, соображенія, ловкости и вниманія.

Игра эта ведется на подобіе простой лапты, здѣсь только прибавляются въ видѣ осложненій различныя препятствія между домами, напр., въ видѣ канавъ или веревочки, повѣшенной на извѣстной высотѣ, которыя нужно перепрыгнуть во время перебѣжки изъ одного дома въ другой, или въ видѣ флаговъ, укрѣпленныхъ на различной высотѣ, которые нужно достать. При этомъ вмѣсто второго дома очерчиваются нѣсколько кружковъ на различномъ разстояніи другъ отъ друга, называемыхъ станціями. Число станцій опредѣляется самими

играющими, смотря по желанію, но всегда должно быть по крайней мѣрѣ одной или двумя станціями меньше числа участвующихъ въ партіи. Станціи опредѣляются по номерамъ и располагаются по кругу (рис. 23); въ комнатѣ же, вслѣдствіе недостаточнаго разстоянія, ихъ приходится иногда располагать по ломаной линіи, напр., слѣдующимъ образомъ (рис. 24). Отбившій мячъ долженъ изъ дома непремѣнно бѣжать сначала въ 1-ую станцію, потомъ, если мячъ еще не переданъ въ домъ или подавальщику, во 2-ую, затѣмъ въ 3-ю и т. д. и изъ послѣдней уже въ домъ. Если же онъ успѣлъ добѣжать только до 1-ой станціи, то въ слѣдующую станцію онъ перебѣгаетъ послѣ слѣдующаго удара. Обѣжавшій всѣ станціи и преодолѣвшій всѣ препятствія, расположенныя между ними, считаетъ себѣ одинъ кругъ, и та партія, которая раньше успѣетъ сдѣлать опредѣленное число круговъ, считается выигравшей. Препятствія, находящіяся между станціями, могутъ, напр., располагаться слѣдующимъ образомъ: между домомъ и первой станціей ставятся стойки съ натянутой на извѣстной вышинѣ веревкой, которую нужно перепрыгнуть во время бѣга и не задѣть ногой. Между 1-ой и 2-ой станціей выкапывается ровъ или канава, а въ комнатѣ просто опредѣляется разстояніе, черезъ которое нужно перепрыгнуть. Между 2-й и 3-ей — самое длинное разстояніе, чтобы увеличить быстроту бѣга, и между 3-ей и домомъ—шестъ, на которомъ на различной вышинѣ вставлено нѣсколько флаговъ, число которыхъ соотвѣтствуетъ числу круговъ, которые необходимо сдѣлать для окончанія партіи; если же игра происходитъ въ комнатѣ, то эти флаги могутъ быть укрѣплены на доскѣ, которая вѣшается на стѣну.

Рис. 23.

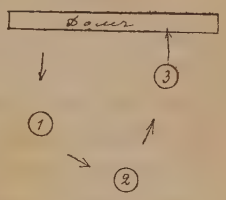
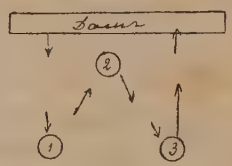


Рис. 24.



Первыя два правила простой лапты и здѣсь примѣняются безъ измѣненій, но въ остальныхъ уже являются отклоненія и прибавленія, зависящія отъ введенія осложненій и препятствій.

1 и 2) См. стр. 228—простая лапта.

3) Мячъ отбиваютъ по очереди и также по очереди бѣгутъ послѣдовательно по станціямъ. Первый отбившій мячъ бѣжитъ до первой станціи, затѣмъ при второмъ ударѣ онъ бѣжитъ во вторую, а слѣдующій въ первую и т. д.

4) Въ одной станціи одновременно не можетъ быть болѣе одного участника какой-либо партіи.

5) Если въ одной станціи оказалось двое участниковъ одной и той же партіи, то противоположная партія имѣетъ право пятнать кого-либо изъ нихъ.

6) Отбившій мячъ долженъ бѣжать въ первую станцію; если онъ видитъ, что успѣетъ пробѣжать разстояніе и до второй станціи, то можетъ бѣжать и дальше, если только станція передъ нимъ пустая, или стоявшій въ ней въ то же время выбѣгаетъ дальше; такимъ образомъ можно обѣжать и весь кругъ сразу, если только мячъ не былъ переданъ въ домъ, когда подбрасываютъ сами, или подавальщику, когда подбрасываетъ противоположная партія.

7) Если мячъ былъ худо отбитъ, т. е. если онъ или очень близко упалъ около дома, или служащіе очень быстро успѣли его поймать, то чтобы не попасть подъ мячикъ, отбившій мячъ можетъ въ этотъ разъ не бѣжать, а ждать слѣдующаго удара.

8) Если кто-либо не успѣлъ сбѣгать послѣ того, какъ самъ отбилъ мячъ, то онъ долженъ бѣжать со слѣдующимъ ударомъ въ первую станцію, а тотъ, кто отбивалъ этотъ разъ, остается дома и выбѣгаетъ со слѣдующимъ ударомъ. Выбѣгать же послѣ своего удара онъ можетъ только въ томъ случаѣ, когда оставшійся передъ этимъ въ дому выбѣжитъ изъ первой станціи, въ надеждѣ добѣжать до слѣдующей станціи прежде, чѣмъ мячъ будетъ возвращенъ для отбиванія. Если случилось, что нѣсколько человѣкъ дали подъ рядъ плохіе удары или совсѣмъ промахнулись (см. пр. 9), то всѣ они могутъ бѣжать только по очереди и въ томъ порядкѣ, въ какомъ били.

9) Отбившій мячъ такимъ образомъ, что онъ не вылетѣлъ за черту дома, или совсѣмъ промахнувшійся (т. е. не задѣвшій мяча) не имѣетъ права бѣжать, и смотря по условіямъ онъ или перебиваетъ второй разъ, или ждетъ слѣдующей отбивки, послѣ которой бѣжитъ.

10) При неудачной отбивкѣ, всѣ находящіеся въ другихъ станціяхъ имѣютъ право перебѣгать въ слѣдующія станціи

только до тѣхъ поръ, пока мячъ не будетъ возвращенъ для отбивки.

11) Если отбитый мячъ поймали прямо въ руки, то въ этомъ случаѣ партія не выигрываетъ, какъ въ простой лаптѣ. Для того, чтобы получить право занимать домъ, каждый разъ необходимо кого-либо запятнать.

12) Запятнаннымъ считается тотъ, въ кого мячъ попалъ прямо изъ руки бросавшаго, а не послѣ того, какъ онъ отскочилъ отъ стѣны или полу.

13) Если мячъ попалъ въ бѣгущаго въ ту минуту, какъ онъ уже одной ногой былъ въ станціи или въ домѣ, то онъ не считается запятнаннымъ.

14) Послѣ того какъ служащіе запятнаютъ кого-либо изъ играющихъ, они имѣютъ право занимать домъ и считаются выигравшими, т. е. дѣлаются играющими, имѣющими право отбивать мячъ только тогда, когда вся партія успѣла вбѣжать въ домъ, прежде чѣмъ противоположная партія успѣла кого-либо изъ нихъ запятнать. Въ этомъ случаѣ партіи также могутъ перемѣниться подъ рядъ нѣсколько разъ, такъ что играющіе могутъ остаться въ дому. Получаетъ право отбивать мячъ та партія, участвующіе которой, запятнавъ кого-либо изъ противоположной партіи, успѣли вбѣжать всѣ въ домъ или спрятались въ станціи.

15) Участники партіи, которая получила право занимать домъ, боясь попасть подъ мячъ, могутъ не бѣжать черезъ все поле въ домъ, а могутъ спрятаться въ ближайшую къ нимъ станцію, только не болѣе одного въ каждой станціи.

16) При перемѣнѣ партій спрятавшіеся въ станціи или оставшіеся отъ предыдущихъ игръ бѣгутъ прямо, не снимая флаговъ.

17) Кругъ считается оконченнымъ только въ томъ случаѣ, если отбившій мячъ выбѣжалъ изъ дому и, побывавъ во всѣхъ станціяхъ, добѣжалъ до шеста съ флагами и, снявъ флагъ, успѣлъ вбѣжать въ домъ прежде, чѣмъ кто-либо изъ играющихъ былъ запятнанъ служащими, т. е. въ одну перемѣну партій.

18) Играющіе не имѣютъ права поднимать мячъ внѣ дома, т. е. за чертой дома, а если подаетъ противоположная партія, то они и совсѣмъ не смѣютъ его трогать. Каждый разъ

какъ это правило нарушено, служащіе получаютъ право занимать домъ.

19) Перебѣгать изъ одной станціи въ другую или изъ дома въ станціи, и наоборотъ, можно только тотчасъ послѣ отбивки мяча, или когда мячъ въ рукахъ у служащихъ, или когда тѣ его подымаютъ. Какъ только мячъ возвращенъ, т. е. или переброшенъ въ домъ тому, кто долженъ отбивать, или подавальщику для подбрасыванія, то никто не имѣетъ уже права сходить съ своего мѣста.

20) Каждый выбѣжавшій изъ дома или станціи имѣетъ право воротиться вновь назадъ въ домъ или въ станцію, въ послѣднюю же только въ томъ случаѣ, если въ это время послѣ него бѣгущій не занялъ ея. Всѣ находящіеся въ станціяхъ такимъ образомъ должны всегда слѣдить другъ за другомъ, чтобы не оказаться или между станціями, или вдвоемъ въ одной станціи.

21) Бѣгущій между станціями каждый разъ долженъ преодолѣвать всѣ поставленныя ему препятствія. Если, напр., онъ задѣнетъ или уронитъ веревку, попадетъ ногой въ канаву или отмѣренное разстояніе для прыжка, то онъ теряетъ свой кругъ и можетъ прямо, минуя слѣдующія станціи, возвратиться въ домъ.

22) Не снявшій флага не выходитъ изъ игры, но только теряетъ свой кругъ, т. е. его кругъ не идетъ въ счетъ.

23) Игра считается оконченной въ томъ случаѣ, если какая-либо партія сдѣлала опредѣленное число круговъ, 10—15. Эта партія считается выигравшей.

24) Если многимъ изъ играющихъ пришлось выйти (8), такъ что въ домѣ не оказывается рукъ, т. е. нѣтъ никого, кто бы имѣлъ право отбивать мячъ, то тотъ, который ближе всего, или тотъ, чья очередь бѣжать, долженъ попробовать пробѣжать весь свой путь до дома, надѣясь на то, что служащіе промахнутся или не успѣютъ его запятнать. Такимъ образомъ иногда еще можно выручить свою партію, а то служащіе получаютъ право занимать домъ.

Описана эта игра въ изд. „Семьи и Школы“, стр. 108; въ Сбор. игръ Герда, стр. 154 и въ Подвижныхъ играхъ Филитиса, стр. 42.

12. Охота за лисицами.

Это очень типичная, чисто англійская игра, состоящая въ бѣгѣ и преодолѣваніи всевозможныхъ случайныхъ препятствій, которыя видоизмѣняются до безконечности. Требуется быстрота и сообразительность, а также умѣнье ловко преодолѣвать препятствія прыжками, лазаньемъ, плаваньемъ и т. д.

Эта игра въ большомъ ходу въ Англіи, гдѣ вообще любятъ продолжительныя упражненія. Въ нее играютъ обыкновенно по окончаніи классовъ, передъ разъѣздомъ на каникулярное время или во время прогулокъ.

Два лучшіе бѣгуна изъ всего учебнаго заведенія избираются въ лисицы, а остальные желающіе участвовать въ игрѣ представляютъ гончихъ.

Приготовленія дѣлаются еще наканунѣ. Два мѣшка наполняются клочками рваной бумаги: для этого уничтожаютъ цѣлую груду тетрадей, которыя больше не понадобятся. Наполнивъ оба мѣшка бумагою, пришиваютъ къ нимъ ремешки такъ, чтобы эти мѣшки удобно было привязать на спину, и они не мѣшали бы бѣгу. Затѣмъ назначаютъ мѣсто, гдѣ должны всѣ сойтись, для чего выбираютъ обыкновенно какую-нибудь ферму, лежащую верстъ за пять—десять отъ учебнаго заведенія. Иногда о мѣстѣ сходбища не говорятъ гончимъ, а лисицы сообщаютъ только тремъ выборнымъ, которые заранѣе отправляются на ферму и заготовляютъ тамъ закуску.

Утромъ лисицы, надѣвъ на спины по мѣшку, выбѣгаютъ изъ училища за 10 или 15 минутъ ранѣе собакъ. Бѣгутъ они обыкновеннно не по прямому направленію, а дѣлая различные изгибы, внезапные повороты и часто расходясь по совершенно противоположнымъ направленіямъ. По временамъ лисицы оставляютъ по себѣ слѣдъ, выбрасывая понемного бумагу изъ мѣшковъ. Этими слѣдами онѣ всегда стараются сбить съ толку гончихъ; но если между гончими есть хорошій предводитель то онъ сумѣетъ всегда такъ распредѣлить гончихъ, что онѣ не уйдутъ далеко отъ настоящаго слѣда.

Но тѣмъ не менѣе чрезвычайно рѣдко удается гончимъ догнать лисицъ, такъ какъ обыкновенно въ лисицы выбираются, какъ мы уже сказали, испытанные бѣгуны, которые гордятся тѣмъ, что ихъ выбрали въ лисицы, стараются поддер-

жать за собою славу хорошихъ бѣгуновъ и оправдать выборъ товарищей. Они не допускаютъ и мысли о томъ, что ихъ могутъ поймать; вся ихъ забота заключается въ томъ, какъ-бы надѣлать столько поворотовъ, чтобы гончія, дойдя до условленнаго мѣста, отъ усталости едва передвигали ноги.

Перепрыгнувъ на своемъ пути черезъ множество канавъ, заборовъ, различныхъ препятствій и даже переплывъ черезъ рѣку и, наконецъ добравшись съ пустыми мѣшками до мѣста назначенія, лисицы находятъ радушный пріемъ и хорошо изготовленную закуску. Понемного сходятся и гончія, и начинаются разсказы о различныхъ приключеніяхъ въ пути, которые продолжаются до поздняго вечера.

Правила: 1. Требуется преодолѣвать только такія препятствія, которыя по силамъ всѣмъ занимающимся.

2. Предводитель направляетъ всѣхъ остальныхъ.

3. Пространство и препятствія постоянно увеличиваются.

4. Если убѣгающихъ нагоняютъ, то они только въ томъ случаѣ считаются пойманными, если на пути ихъ ничто не останавливало, независимо отъ ихъ силъ и умѣнья справляться съ препятствіями.

13. Баръ.

Баръ представляетъ собой наиболѣе сложную игру по тому вниманію, быстротѣ соображенія и ловкости движеній, которыя она трубуетъ. Вообще игра эта примѣнима только на площадкѣ, такъ какъ въ комнатахъ слишкомъ малы разстоянія, хотя до извѣстной степени она все-таки возможна и въ довольно большомъ залѣ.

Это очень распространенная въ Европѣ игра; она состоитъ въ войнѣ двухъ сторонъ и въ настоящемъ своемъ видѣ соотвѣтствуетъ шахматной игрѣ, гдѣ фигуры замѣняются людьми. Выбѣгаютъ изъ дома каждой стороны по очереди, когда предыдущій добѣжитъ до средины площадки; право пятнать имѣетъ только послѣдній изъ выбѣжавшихъ. Запятнанный идетъ въ плѣнъ. Выбѣгаютъ либо по установленной впередъ очереди, или по назначенію старосты, который руководствуется при своемъ назначеніи ловкостью выбѣгающаго противника. Плѣн-

ные освобождаются членами своей партіи. Игра эта требуетъ большой ловкости, находчивости, быстрой сообразительности и дисциплины со стороны старостъ и точнаго исполненія всѣхъ правилъ всѣми участниками. Игра эта идетъ очень стройно и живо, если участники хорошо дисциплинированы и ловки въ своихъ дѣйствіяхъ.

Для игры очерчиваютъ два дома на разстояніи 40—50 аршинъ. Позади каждаго дома аршина на 3 отъ черты очерчиваютъ плѣнъ [1]). Всѣ играющіе выбираютъ судью и предводителей, которые въ свою очередь набираютъ себѣ игроковъ и ставятъ ихъ въ рядъ на чертѣ дома. Предводитель той партіи, которой выпалъ жребій начинать, посылаетъ кого-либо изъ своей партіи для вызова. Тотъ дѣлаетъ нѣсколько шаговъ отъ черты впередъ и дожидается, когда за нимъ выбѣгутъ изъ противоположной партіи. Оттуда предводитель высылаетъ кого-нибудь, который, такимъ образомъ, имѣетъ право ловить перваго выбѣжавшаго или вышедшаго для вызова; но за этимъ выбѣжавшимъ ловить предводитель первой партіи высылаетъ второго, который уже въ свою очередь будетъ его ловить, за этимъ вторымъ предводитель второй партіи высылаетъ второго и т. д.; такимъ образомъ играющимъ приходится одновременно и ловить прежде него выбѣжавшаго изъ противоположной партіи и убѣгать отъ послѣ него выбѣжавшаго изъ той же партіи. Слѣдовательно тотъ играющій можетъ быть хорошъ для этой игры, который со вниманіемъ слѣдитъ за тѣмъ, что дѣлается въ противоположномъ домѣ, и можетъ быстро сообразить, что ему лучше дѣлать,—преслѣдовать ли непріятеля, или убѣгать самому, а также быстро и ловко умѣетъ измѣнять направленіе своего бѣга. Всѣ выбѣгающіе держатся, главнымъ образомъ, слѣдующаго правила: *каждый выбѣжавшій имѣетъ право ловить всѣхъ раньше выбѣжавшихъ и долженъ убѣгать отъ всѣхъ, кто выбѣжалъ послѣ него.* Когда кто-либо изъ выбѣжавшихъ пойманъ, то поймавшій кричитъ „баръ“, и вся игра останавливается. Выбѣжавшіе расходятся по домамъ, а плѣнный идетъ въ плѣнъ. Когда всѣ опять установились на своихъ прежнихъ мѣстахъ, то выходитъ на вызовъ кто-либо изъ второй

[1]) Въ комнатѣ же плѣнъ располагается, какъ и обыкновенно, близъ дома своей партіи.

партіи, и потомъ уже играющіе выбѣгаютъ одинъ за другимъ, какъ и въ предыдущій разъ. Когда изъ какой-нибудь партіи нѣкоторые попали въ плѣнъ, то у игроковъ этой партіи является необходимость освобождать ихъ изъ плѣна. Это можетъ исполнить каждый выбѣжавшій изъ партіи. Вмѣсто того чтобы ловить того, послѣ котораго онъ выбѣжалъ, онъ долженъ постараться добѣжать до плѣна и ударить одного по рукѣ. Если ему это удалось прежде, чѣмъ кто-либо изъ послѣ выбѣжавшихъ поймаетъ его, то плѣнный свободенъ и, дождавшись остановки игры, уходитъ въ свой домъ. Игра кончается или когда всѣ члены одной партіи взяты въ плѣнъ, или же если одинъ изъ играющихъ которой-либо партіи сумѣетъ воспользоваться минутой и, вбѣжавъ въ домъ противоположной партіи, прежде чѣмъ кто-либо изъ этой партіи его запятнаетъ, закричитъ „городъ взятъ“. Въ послѣднемъ случаѣ партія можетъ быть выиграна сразу. Когда съ игрой этой вполнѣ уже освоились, то обыкновенно предводитель высылаетъ играющихъ смотря по тому, какъ ему кажется это необходимымъ, и самъ выбѣгаетъ уже въ крайнемъ случаѣ; вообще тутъ предводитель является главнымъ распорядителемъ игры, и всѣ должны безпрекословно и немедленно исполнять его приказанія. Но въ томъ случаѣ, когда съ игрой еще недостаточно освоились и играющіе еще трудно разбираются въ томъ порядкѣ, въ которомъ имъ нужно выбѣгать и кого ловить, обыкновенно лучше назначить очередь, которой слѣдуютъ при выбѣганіи изъ дома. Для этого всѣ становятся въ рядъ и выбѣгать начинаетъ крайній съ котораго-либо конца, послѣ него слѣдующій, оказавшійся въ свою очередь крайнимъ и т. д., также и изъ противоположной партіи. Каждый выбѣжавшій и возвратившійся домой становится на противоположномъ концѣ и выбѣгаетъ вновь только тогда, когда окажется стоящимъ крайнимъ съ того конца, откуда выбѣгаютъ. Это послѣднее умѣстно въ томъ случаѣ, когда играютъ въ комнатѣ, такъ какъ за небольшимъ разстояніемъ предводитель не успѣваетъ посылать свои распоряженія. Предводитель же обыкновенно ставится на противоположномъ концѣ ряда, но пользуется правомъ выбѣгать безъ очереди каждый разъ, какъ найдетъ нужнымъ. При этой игрѣ необходимо соблюдать слѣдующія правила:

1. Каждый послѣ выбѣжавшій можетъ ловить каждаго прежде выбѣжавшаго и долженъ убѣгать отъ каждаго послѣ выбѣжавшаго.

2. Каждый выбѣжавшій и возвратившійся къ себѣ домой, когда онъ окажется крайнимъ съ конца, откуда выбѣгаютъ, имѣетъ право вновь выбѣгать, и въ этотъ разъ онъ уже является выбѣжавшимъ послѣ всѣхъ, находящихся въ это время въ полѣ.

3. Плѣнный, желающій быть освобожденнымъ, вытягиваетъ руку впередъ, но не смѣетъ заходить за черту плѣна ногой.

4. Плѣнный считается освобожденнымъ, если кто либо изъ его партіи ударилъ его по вытянутой рукѣ.

5. Если въ плѣну было нѣсколько играющихъ, то они могутъ быть освобождены послѣ столькихъ ударовъ, сколько было человѣкъ. Однимъ ударомъ нельзя освободить двухъ плѣнныхъ, хотя бы оба одновременно были задѣты, въ послѣднемъ случаѣ освободившій или предводитель имѣютъ право выбора, кого изъ плѣнныхъ оставить и кого освободить.

6. Если предводитель попалъ въ плѣнъ въ томъ случаѣ, когда назначенія выбѣгающихъ, главнымъ образомъ, зависятъ отъ него, то онъ или назначаетъ вмѣсто себя изъ оставшихся предводителя, или идетъ на обмѣнъ: вмѣсто себя онъ можетъ или поставить въ плѣнъ двоихъ изъ своей партіи, или освободить взятыхъ въ плѣнъ изъ противоположной партіи.

7. Какъ только кому-либо удалось запятнать своего противника, то онъ кричитъ „баръ“, и вся игра останавливается; всѣ выбѣжавшіе расходятся по домамъ, а плѣннаго отводятъ въ плѣнъ.

8. Если одновременно пойманы два, то считается пойманнымъ тотъ, гдѣ раньше крикнули баръ, а остальные всѣ освобождаются.

9. Если предводитель высылаетъ ловить того, кто желаетъ обѣжать домъ кругомъ [1]) съ цѣлью освободить плѣнныхъ, то высылаемый имъ не имѣетъ права бѣжать прямо изъ дома къ плѣну, а долженъ непремѣнно перебѣжать переднюю черту дома, а затѣмъ уже бѣжать по направленію къ плѣну.

Описаніе этой игры можно найти: въ Дѣтск. играхъ Покровскаго, стр. 106; въ изд. журн. Семья и Школа, стр. 38; въ

[1]) Въ томъ случаѣ, когда плѣнъ позади дома.

Сборникѣ игръ Guths Muths'a; у Trapp und Pinzke—Bewegungsspiele, подъ названіемъ „Freund und Feind", стр. 96 и „Barlauff", стр. 102.

14. Убитый.

Игра состоитъ въ метаніи съ цѣлью запятнать участника другой партіи. Схватившій мячъ на непріятельской сторонѣ старается пятнать,—запятнанный выходитъ изъ игры. Сторона, гдѣ остались участники, достигаетъ цѣли. Игра состоитъ изъ бѣга и метанія и требуетъ умѣнья цѣлиться, быстроты и вниманія.

Выбираютъ двухъ предводителей и обычнымъ порядкомъ набираютъ партіи. Посрединѣ поля проводится черта, валъ, отдѣляющая землю одной партіи отъ другой. На опредѣленномъ разстояніи (шаг. въ 10) отъ вала по ту и другую сторону его проводятся черты, съ которыхъ бросаютъ мячъ. Предводитель начинающей партіи назначаетъ метальщика, который долженъ бросить мячъ въ кого-либо изъ игроковъ противной партіи. Эта послѣдняя увертывается отъ мяча или же старается поймать его. Здѣсь можетъ быть три случая:

1) Если мячъ попалъ въ противника, ранилъ его, то такой случай считается выигрышемъ метавшей партіи, и мячъ переходитъ обратно въ ту-же партію къ слѣдующему по очереди метальщику. 2) Если мячъ пойманъ въ руки, то метальщикомъ становится поймавшій его. 3) Если мячъ упалъ на полъ, то поднявшій его становится метальщикомъ, при чемъ поднимать мячъ имѣетъ право каждый игрокъ той или другой партіи; но если поднявшаго мячъ игрока запятнали ударомъ по плечу, то онъ считается убитымъ и выходитъ изъ игры, а мячъ переходитъ къ убившему.

Послѣ того какъ мячъ брошенъ, каждый игрокъ партіи, бросившей мячъ, можетъ бѣжать въ непріятельскую землю и ударомъ противника по плечу убить его, т. е. лишить права участвовать въ игрѣ, поэтому, бросаясь за мячемъ, каждый остерегается такого удара. Если убившаго или поднявшаго мячъ ударятъ на непріятельской землѣ, то онъ также становится убитымъ, а мячъ переходитъ къ убившему. Игра кончается, когда одна изъ партій извѣстное число разъ попала въ непріятеля, или когда убиты всѣ игроки одной изъ партій.

1. Первый разъ бросаетъ мячъ игрокъ, назначенный предводителемъ, а затѣмъ тотъ, кто поднялъ его, будь то свой или противникъ, если онъ не убитъ на непріятельской землѣ (въ то время, какъ бѣжалъ съ мячемъ), въ противномъ случаѣ мячъ переходитъ къ убившему. Однако, если мячъ попалъ въ игрока, то слѣдующій метальщикъ идетъ по очереди, установленной предводителемъ.

2. Мячъ можно бросать только съ черты, проведенной на извѣстномъ разстояніи отъ вала.

3. Увертываясь отъ мяча, игроки имѣютъ право двигаться по всему пространству впереди черты, съ которой бросаютъ мячъ.

4. Выбѣжавшаго изъ противной партіи, чтобы поднять мячъ или убить противника, не имѣютъ права трогать на непріятельской землѣ, пока онъ не убилъ кого-нибудь или не поднялъ мяча.

5. Каждый разъ, выбѣгая на непріятельскую землю, можно убить только одного противника или поднять мячъ.

6. Каждый разъ, какъ только мячъ поднятъ, и поднявшій находится на своей землѣ, онъ кричитъ: „поднятъ!“, послѣ чего всѣ возвращаются въ свои земли, и никто не имѣетъ права убивать до тѣхъ поръ, пока мячъ не бросятъ снова.

7. Если мячъ пойманъ въ руки, то одинъ изъ убитыхъ партіи, поймавшей мячъ, возвращается играть.

Б. Игры съ метаніемъ.

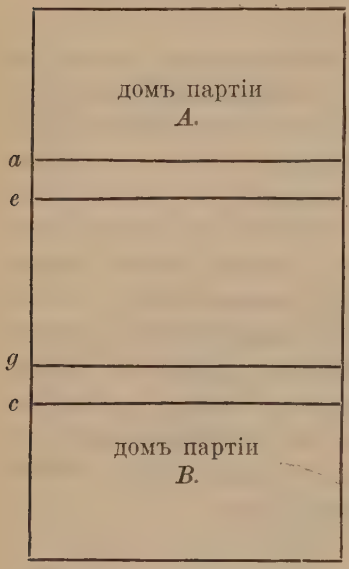
1. Отбиваніе мяча.

а) Отбиваніе мяча въ полъ партіями.

Эта игра представляетъ собой дальнѣйшее осложненіе отбиванія мяча въ полъ. Въ этомъ случаѣ: 1) отбиваютъ въ опредѣленную сторону, только впередъ себя (мячъ отбитый въ сторону считается за ошибку, и отбившій долженъ выйти изъ игры), и 2) мячъ можетъ падать на полъ между домами партій только одинъ разъ. Вся игра ведется слѣдующимъ образомъ. На разстояніи 10—15 шаговъ очерчиваются два дома, передъ каждымъ домомъ на разстояніи шага проводятъ линію *(ef* и *gh)*,

параллельную линіямъ, ограничивающимъ дома *(ab* и *cd)* (рис. 25). Обѣ партіи устанавливаются на линіяхъ домовъ *(ab* и *cd)*, и одинъ изъ играющихъ (изъ той партіи, которой по жребію или по назначенію судьи пришлось начать) бросаетъ мячъ объ полъ впередъ, такъ чтобы онъ долетѣлъ до противоположной партіи, коснувшись одинъ разъ пола. При этомъ:

Рис. 25.



1) Коснуться пола мячъ долженъ между чертами *ef* и *gh*.

2) Если онъ коснется пола на самыхъ линіяхъ *ef* и *gh*, то снова тотъ же играющій перебиваетъ.

3) Если, положимъ, бросаютъ мячъ изъ партіи *A*, и онъ не долетитъ до *gh*, (т. е. коснется второй разъ пола до *gh)*, то мячъ считается не доброшеннымъ и выходитъ изъ игры тотъ, кто бросилъ мячъ.

4) Если же мячъ, брошенный изъ партіи *A*, второй разъ коснется пола за *gh*, прежде чѣмъ его кто либо изъ партіи *B* успѣетъ отбить, то ошибка считается за партіей *B*, именно за тѣмъ, передъ кѣмъ упалъ мячъ, ему и приходится оставить игру.

5) Каждый разъ, какъ одна партія дѣлаетъ ошибку, мячъ переходитъ въ руки противоположной партіи.

6) Если мячъ былъ брошенъ хорошо, но противоположная партія не успѣла отбить и пропустила его въ свой домъ, то этой партіи записывается ошибка.

7) Если какая-либо изъ партій, прежде чѣмъ всѣ выйдутъ, сдѣлаетъ пять или десять такихъ ошибокъ (смотря по опредѣленію), то она считается проигравшею.

8) Партія проигрываетъ также и въ томъ случаѣ, если всѣ ея игроки вышли изъ игры.

9) Въ каждой партіи предводитель слѣдитъ, чтобы всѣ бросали по очереди.

10) Какъ бы низко мячъ ни былъ брошенъ, противоположная партія должна постараться отбить; развѣ только въ случаѣ,

когда мячъ бросается съ намѣреніемъ не дать возможности отбить,—предлагается перебить.

11) Пока не вполнѣ принаровились къ игрѣ, позволяется для облегченія мячъ, отбитый изъ противоположнаго дома, отбить сначала опредѣленное число разъ около себя, а потомъ уже отбить впередъ.

12) Также и въ этомъ случаѣ по мѣрѣ того, какъ играющіе выходятъ изъ игры, игру слѣдуетъ осложнять. Если первый разъ было допущено, чтобы мячъ былъ отбитъ около себя три раза, то послѣ опредѣленнаго числа вышедшихъ отбиваютъ его по два раза, а затѣмъ и одинъ разъ.

b) Отбиваніе мяча кверху партіями.

Дома проводятся такъ же, какъ и при отбиваніи мяча въ полъ партіями, и правила примѣняются почти тѣ же самыя. Какъ тамъ для облегченія начинающихъ позволяется мячъ отбивать около себя, чтобы имѣть возможность лучше отбить, такъ и тутъ начинающимъ позволяется немного захватить мячъ, но не держать, а тотчасъ же подбросить около себя кверху, при чемъ подбрасывать, кверху можно также только опредѣленное число разъ.

Въ этомъ случаѣ, какъ и при отбиваніи мяча кверху въ кругу, мячъ не долженъ совсѣмъ касаться пола. Выходитъ изъ игры:

1) тотъ, кто отобьетъ мячъ такъ, что онъ упадетъ до черты, проведенной передъ противоположнымъ домомъ; т. е. если, напр., бросаетъ партія *A*, и мячъ не долетитъ до *gh*;

2) тотъ, кто дастъ упасть мячу позади черты, находящейся передъ его домомъ, такъ: изъ партіи *A* выходятъ, если мячъ, отброшенный изъ партіи *B*, упадетъ за *ef*;

3) кто броситъ такъ высоко, что нельзя достать мячъ вытянутой рукой.

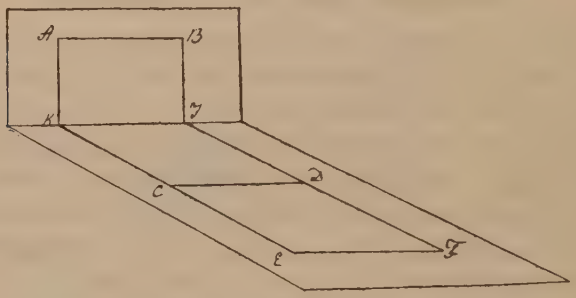
Если мячъ пропускаютъ въ домъ въ тѣхъ случаяхъ, когда его можно отбить, то считается ошибка пропустившей партіи, и если какая-либо партія сдѣлаетъ опредѣленное число ошибокъ, то считается проигравшей, если даже не всѣ вышли съ ея стороны изъ игры.

c) Отбиваніе мяча отъ стѣны.

Всѣ играющіе дѣлятся на двѣ партіи, города очерчиваютъ гдѣ-нибудь околы стѣны, притомъ прежде всего проводятъ гори-

зонтальную черту *(AB)* на самой стѣнѣ аршина на 1½ отъ пола болѣе или менѣе длинную, смотря по числу играющихъ (рис. 26). Затѣмъ ея концы съ обѣихъ сторонъ соединяются вертикальными линіями, которыя продолжаютъ и на полу въ продольномъ или поперечномъ направленіи по отношенію къ полу или площадкѣ, на которой приходится играть. Такимъ образомъ на полу являются линіи *KE* и *JF*. Между ними на разстояніи сажени отъ стѣны проводится черта *CD*, параллельная горизонтальной на стѣнѣ, а потомъ на разстояніи 2 саженъ отъ стѣны еще другая *(EF)*. Партія, имѣющая право начинать,

Рис. 26.



считается первой *(а)* и становится на первую черту отъ стѣны—*CD*, а вторая *(в)* становится на второй *EF*. Домъ *CEFD* считается домомъ второй партіи *(в)*, а домъ *KCDJ* считается домомъ первой партіи (а). Первая партія беретъ мячъ и бросаетъ его прямо въ стѣну выше проведенной черты, такъ чтобы онъ потомъ упалъ на полъ въ которомъ-либо изъ домовъ, лучше если въ домѣ противоположной партіи. Та партія, въ домѣ которой упалъ мячъ, должна снова его отбить и снова, чтобы онъ попалъ въ стѣну выше черты и т. д. до тѣхъ поръ, пока онъ отъ стѣны не отскочитъ за боковую черту или не упадетъ два раза на полъ, послѣ того, какъ былъ отбитъ. Каждый разъ какъ мячъ упадетъ два раза или будетъ отбитъ въ сторону, онъ переходитъ въ руки другой партіи, а партія, уронившая его, считаетъ себѣ ошибку.

Ошибки партіи записываются:

1) когда мячъ отбитъ въ стѣну ниже черты, на ней проведенной;

2) когда мячъ отскакиваетъ отъ стѣны за боковыя черты дома *KE* и *JF* или за черту *EF*.

3) когда мячъ, попавъ въ домъ, не былъ отбитъ, а упалъ второй разъ на полъ, хотя бы и внѣ дома.

Когда мячъ брошенъ первой партіей, такъ что онъ летитъ въ домъ второй партіи, то играющіе первой партіи должны слѣдить за мячемъ и должны постараться, чтобы мячъ, ударившись объ стоящихъ, не отскочилъ въ сторону. Въ противномъ случаѣ, т. е. когда мячъ коснется кого-либо изъ стоящихъ на первой чертѣ, прежде чѣмъ упадетъ на полъ, то смотря по ловкости играющихъ или перебиваютъ снова, или записываютъ ошибку той партіи, которая помѣшала упасть мячу.

Если мячъ падаетъ на самой чертѣ *CD* и въ это время ни одна изъ партій его не тронула, то его перебиваютъ, если же кто-либо дотронулся, то продолжаютъ играть и ошибкой будетъ считаться слѣдующее паденіе мяча.

Въ этомъ случаѣ тоже можно видоизмѣнить способъ отбиванія мяча. Кто-либо изъ играющихъ беретъ мячъ, подбрасываетъ его и отбиваетъ его въ стѣну выше черты. Затѣмъ, когда мячъ отскочитъ отъ стѣны, его вновь отбиваетъ прямо въ стѣну та или другая партія, смотря потому, кому удобно. Ошибка считается въ томъ случаѣ, если мячъ падаетъ въ домъ и притомъ той партіи, въ домѣ которой онъ коснулся пола. Остальныя правила здѣсь всѣ такъ же примѣняются, какъ и въ первомъ случаѣ.

Первый случай легче, второй труднѣе, потому что требуетъ большей быстроты дѣйствія, а слѣдовательно и большей ловкости.

2*a*. Подвижная цѣль.

Игра состоитъ въ томъ, что большой легкій мячъ подбрасывается либо вертикально однимъ играющимъ, либо двое съ одной стороны перебрасываютъ или перекатываютъ мячъ другъ къ другу; въ это время члены другой стороны по очереди стараются попасть въ передвигающійся мячъ малымъ мячемъ. Какъ скоро всѣ участники одной стороны лишились всѣхъ своихъ мячей, то стороны мѣняются, т. е. вторая катаетъ или

перебрасываетъ большой мячъ, а первая пятнаетъ его. Та сторона, которая раньше попадетъ въ большой мячъ опредѣленное число разъ, считается выигравшей. Видоизмѣненія возможны примѣненіемъ мяча различныхъ размѣровъ и увеличеніемъ разстоянія, на которое метаніе производится. Требуются большое вниманіе, мѣткость и сообразительность.

Игра въ подвижную цѣль можетъ быть примѣняема въ различныхъ видахъ. При этой игрѣ обыкновенно употребляется большой мячъ (8—9 д. въ діаметрѣ). Онъ можетъ быть катаемъ по полу или бросаемъ во всевозможныхъ направленіяхъ. Игра эта большею частью партійная. Всѣ играющіе дѣлятся на двѣ партіи, при чемъ одна беретъ большой мячъ, а всѣ играющіе противоположной партіи берутъ по черному мячику. Очерчиваютъ дома и все разстояніе между домами дѣлятъ средней чертой пополамъ. Одинъ или двое изъ той партіи, гдѣ находится большой мячъ, выходятъ на среднюю черту и, смотря по условію для каждаго раза, или катаютъ мячъ другъ другу, или перебрасываютъ; если же выходитъ одинъ, то онъ или подбрасываетъ прямо кверху, или даже въ какомъ угодно направленіи, но только такъ, чтобы противоположная партія могла попадать въ него мячами. Изъ противоположной партіи въ это время одинъ за другимъ бросаютъ свои мячи, стараясь при этомъ попасть въ катящійся или въ подброшенный большой мячъ. Каждый разъ, какъ кто-либо попалъ — партіи записывается одинъ выигрышъ. Пока эта послѣдняя партія, стараясь попасть въ цѣль, бросаетъ свои мячи, противоположная ихъ подбираетъ и на слѣдующую очередь они мѣняются мячами, такъ что бросавшіе въ цѣль теперь идутъ катать или подбрасывать большой мячъ.

1. Подбрасывающій или катающіе мячъ стараются дѣлать это равномѣрно одинъ разъ за другимъ; если кто изъ бросающихъ въ цѣль не будетъ во время готовъ, то пропускаетъ свою очередь и тогда прямо перебрасываетъ свой мячъ въ противоположный домъ.

2. Катать или бросать мячъ слѣдуетъ по условію. Если опредѣлили катать или бросать мячъ въ опредѣленномъ направленіи, то каждый разъ, какъ мячъ будетъ брошенъ въ другомъ направленіи, чѣмъ назначено, онъ подъ конецъ перебивается еще разъ для того, въ чью очередь это случилось.

3. Если играютъ въ комнатѣ, то обыкновенно ставится условіе, чтобы мячъ не попадалъ въ потолокъ: иначе онъ очень быстро падаетъ на полъ и тогда трудно въ него попасть. Конечно, при извѣстной ловкости это условіе можетъ быть исключено.

Эта игра описана въ „Дѣтскихъ играхъ“ Покровскаго, стр. 246 и въ „Сборникѣ игръ“ Герда, стр. 60.

2*b*. Подвижная цѣль въ кругу.

Всѣ играющіе становятся въ кругъ, при чемъ кругъ дѣлается по возможности большимъ, и берутъ небольшой черный мячъ. Играющій, представляющій собой подвижную цѣль, назначается или судьей, или слѣдующимъ способомъ: взявшій мячикъ бросаетъ его кому-нибудь, тотъ, поймавъ, въ свою очередь снова бросаетъ и такимъ образомъ до тѣхъ поръ, пока кто-нибудь не уронитъ или не прозѣваетъ; этотъ послѣдній тогда и становится въ кругъ и служитъ подвижной цѣлью. Стоящіе въ кругу подымаютъ мячикъ (кто-нибудь изъ стоящихъ вблизи мячика) и стараются попасть въ находящагося въ серединѣ; послѣдній, имѣя право бѣгать по всему кругу, долженъ увертываться. Если бросившій мячъ попалъ, то всѣ другіе снова стараются поднять поскорѣе мячикъ и снова попасть въ цѣль. Такимъ образомъ продолжаютъ до тѣхъ поръ, пока кто нибудь не промахнется. Если игра происходитъ на площадкѣ или въ большомъ манежѣ, то замѣна стоящаго въ серединѣ производится слѣдующимъ образомъ. Каждый разъ, какъ мячикомъ попадутъ въ стоящаго въ серединѣ, онъ торопится поднять его, чтобы отыграться въ то время, какъ всѣ стоящіе въ кругу разбѣгаются въ стороны. Какъ только стоящій въ серединѣ поднялъ мячъ, то всѣ остальные должны остановиться на тѣхъ мѣстахъ, до которыхъ успѣли добѣжать, и тогда онъ старается въ кого-либо изъ нихъ попасть. Если онъ попадетъ въ кого-нибудь, то считается отыгравшимся и идетъ на его мѣсто; если же не попадетъ, то остается на своемъ мѣстѣ. Если-же бросавшій мячъ изъ круга въ цѣль промахнется, то какъ и въ предыдущемъ случаѣ они мѣняются мѣстами.

Игра эта только тогда бываетъ интересна, когда всѣ живо слѣдятъ за игрой и стараются поскорѣе поднять упавшій мячъ, чтобы не дать стоящему въ серединѣ увернуться.

3. Перестрѣлка.

Игра состоитъ въ пятнаніи мячемъ участниковъ противоположной партіи; цѣль игры состоитъ въ томъ, чтобы удалить всѣхъ участниковъ противоположной стороны. Требуется быстрота, вниманіе и точность дѣйствій.

Всѣ играющіе выбираютъ предводителей и дѣлятся на двѣ равныя партіи. Каждая партія очерчиваетъ для себя домъ на противоположныхъ концахъ комнаты или площадки; разстояніе между домами, а также величина ихъ можетъ быть больше или меньше, смотря по умѣнію играющихъ попадать въ цѣль. Одна изъ партій по жребію беретъ мячи; если участвующихъ много, то количество мячей равняется числу играющихъ, если же ихъ немного, то каждый беретъ по 2 или по 3 мяча.

Игроки партіи съ мячами устанавливаются въ рядъ на линіи своего дома и начинаютъ по очереди бросать свои мячи въ игроковъ противоположной партіи, которые, находясь въ своемъ дому, могутъ по нему передвигаться и увертываться отъ брошенныхъ въ нихъ мячей. Каждый запятнанный выходитъ изъ игры. Когда первая партія побросала всѣ свои мячи, то вторая партія для перваго раза въ полномъ своемъ составѣ, въ слѣдующіе же разы въ количествѣ столькихъ, сколько не было запятнано, поднимаетъ всѣ брошенные мячи и въ свою очередь старается запятнать игроковъ противоположной партіи и, такимъ образомъ, партіи чередуются до тѣхъ поръ, пока въ которой-либо партіи не окажутся всѣ запятнанными.

Когда играющіе уже хорошо попадаютъ въ цѣль и вообще освоились съ этой игрой, то можно ввести слѣдующее осложненіе.

Какъ первая, такъ и вторая партія имѣетъ право бросать всѣ мячи, которыя ею получены, только первый разъ; слѣдующіе-же разы та и другая партія можетъ воспользоваться только тѣмъ количествомъ мячей, какое они успѣютъ поднять во время перестрѣлки; такимъ образомъ играющимъ при-

ходится увертываться отъ ударовъ и одновременно поднимать мячи, при чемъ заботиться о томъ, чтобы поднять по возможности большее количество мячей, для чего они даже имѣютъ право выходить за черту своего дома. Игра кончается тоже тогда, когда въ одной партіи всѣ будутъ запятнаны.

Въ этой игрѣ необходимо слѣдить за соблюденіемъ слѣдующихъ правилъ:

1. Пятнающій долженъ стараться бросать свой мячъ ниже уровня головъ, чтобы попадать въ туловище или въ ноги, но не въ лицо и голову.

2. Мячъ, коснувшійся только платья, не считается попавшимъ, также мячъ, отскочившій отъ стѣны или пола.

3. Бросающій мячъ становится въ рядъ и бросаетъ по очереди всѣ мячи, которые пришлись на его долю, затѣмъ уже бросаетъ слѣдующій по очереди.

4. Если же одновременно было брошено два мяча, то тотъ, кто бросилъ не во время, теряетъ свой ударъ, и если ему удалось запятнать, то игрокъ противоположной партіи не считается запятнаннымъ и не выходитъ изъ игры.

---

4 *а*. Города.

Игра состоитъ въ перебрасываніи большого мяча; его перебрасываютъ въ противоположный домъ, защищаемый противной партіей. Выигрываетъ та партія, которая раньше попадетъ мячемъ опредѣленное число разъ въ противоположный домъ. Требуется быстрота, вниманіе и точность дѣйствій.

На полу или на площадкѣ очерчиваются два дома шаговъ на 10, на 20 другъ отъ друга. Всѣ играющіе дѣлятся затѣмъ на двѣ партіи, и каждая партія устанавливается на чертѣ своего дома. Играющіе одной партіи берутъ большой мячъ и должны по очереди постараться перебросить одной рукой мячъ черезъ всѣхъ играющихъ противоположной партіи такъ, чтобы мячъ упалъ у тѣхъ въ домѣ. При этомъ партія, защищающая свой домъ, имѣетъ право поднимать руки и даже подпрыгивать для того, чтобы отбить мячъ, направленный въ ихъ домъ. Если мячъ попалъ въ домъ, то партія, бросившая мячъ, счи-

таетъ себѣ одинъ выигрышъ и снова беретъ мячъ; если же мячъ былъ отбитъ, то онъ переходитъ въ руки противоположной партіи, которая и начинаетъ въ свою очередь бросать мячъ.

Бросать мячъ можно тремя способами, поэтому до начала игры уславливаются, какъ бросать. Кромѣ того необходимо, чтобы мячъ бросался не только правой, но одинаково и лѣвой рукой. Для игры употребляются какъ большіе легкіе мячи отъ 8 до 10 дюйм., такъ и большіе тяжелые мячи (сѣрые) такого же размѣра.

1-ый способъ. Мячъ кладется на ладонь, при чемъ пальцы не должны придерживать мячъ, и размахомъ руки сзади напередъ и кверху мячъ подбрасывается кверху и впередъ настолько высоко и далеко, чтобы противоположная партія не въ состояніи была его достать. Этимъ способомъ можно бросать какъ легкій, такъ и тяжелый мячъ.

2-ой способъ примѣняется только для легкаго мяча. Мячъ захватывается кончиками всѣхъ растянутыхъ пальцевъ (но не защипывается) и размахомъ руки, при чемъ послѣдняя описываетъ полукругъ снизу назадъ и вверхъ, мячъ направляется впередъ и нѣсколько кверху, такъ что можетъ перелетѣть надъ руками и головами стоящихъ на противоположной сторонѣ.

3-имъ способомъ можно бросать какъ легкій, такъ и тяжелый мячъ, только для послѣдняго нужно гораздо больше силы. Одной рукой мячъ подбрасывается кверху, а потомъ той же рукой отбивается въ томъ направленіи, въ которомъ хотятъ перекинуть мячъ.

Во время игры отбивающіе не имѣютъ права заходить за черту назадъ, а бросающіе не могутъ заходить впередъ. Обыкновенно при желаніи сильнѣе бросить кромѣ движенія рукой, необходимаго для бросанія мяча, прибавляютъ и движенія туловищемъ и ногами, такъ, напр., или подпрыгиваютъ, или присѣдаютъ, или бросаютъ мячъ съ шагомъ и даже съ разбѣгу. Вначалѣ, пока еще не умѣютъ хорошо бросать и вообще не умѣютъ еще изолировать своихъ движеній, можно не обращать вниманія на эти прибавочныя движенія. По мѣрѣ того, какъ занимающіеся пріобрѣтаютъ больше ловкости и силы, всѣ эти прибавочныя движенія должны быть исключены, и мячъ правильно брошеннымъ считается тогда, когда онъ брошенъ

только одной рукой, при чемъ бросающій твердо и спокойно устоялъ на обѣихъ ногахъ и остался стоять совершенно прямо. Передъ игрой обыкновенно уславливаются о числѣ очковъ выигрышей, необходимомъ для окончанія игры. Если въ игрѣ принимаетъ участіе большое число играющихъ, то чтобы дать каждому играющему возможность принимать большее участіе въ игрѣ, можно дать два, три мяча, которые даются первымъ двумъ или тремъ игрокамъ той партіи, которой по жребію пришлось начинать. Они бросаютъ свои мячи по очереди одинъ за другимъ, при чемъ, если всѣ брошенные мячи попали въ домъ противоположной партіи, имъ присчитывается соотвѣтственное число выигрышей, и мячи возвращаются обратно бросавшей партіи; если же мячи попали не всѣ, то имъ присчитываются выигрыши, соотвѣтствующіе числу удачныхъ ударовъ, а мячи передаются въ противоположную партію. Если въ этомъ случаѣ приходится дать мячи различной величины и тяжести, то судья и предводители необходимо должны слѣдить за тѣмъ, чтобы каждый по очереди бросалъ то тотъ, то другой мячъ, а не выбиралъ бы того, который ему удобнѣе.

4 *b*. Города ножнымъ мячемъ.

Игра состоитъ въ перебрасываніи ногою большого мяча въ домъ другой партіи; мѣшая мячу попасть въ домъ, нельзя дѣйствовать руками. Цѣль игры—попасть мячемъ въ домъ противника и защитить свой домъ отъ его мяча. Игра требуетъ умѣнья владѣть собой и направлять мячъ ногою въ опредѣленное мѣсто.

Играющіе дѣлятся на двѣ партіи. На противоположныхъ концахъ площадки отводятся мѣста для домовъ обѣихъ партій. Берутъ или большой тяжелый мячъ, или даже большой легкій и кладутъ его у себя въ домѣ (за чертой) на полъ, и играющіе по очереди стараются подбросить мячъ ногой. Для этого бросающій становится передъ мячикомъ, разгибая ногу назадъ и потомъ дѣлая взмахъ впередъ, старается носокъ подвести подъ мячъ и такимъ образомъ перебросить мячъ черезъ стоящихъ на противоположной сторонѣ. Съ тѣхъ поръ, какъ начнутъ играть, никто не смѣетъ трогать мячъ рукой. Онъ долженъ

передаваться изъ одной партіи въ другую легкимъ подбрасываніемъ ногой, а также и устанавливаться на мѣстѣ долженъ ногой. Партія отбивающая имѣетъ право отбивать только туловищемъ или ногами, руки же держитъ сложенными на груди и можетъ, только поднимая ихъ, защищать лицо отъ удара мячемъ.

Какъ осложненіе для этой игры можетъ служить опредѣленіе вышины и направленія, что не такъ легко дается при бросаніи мяча ногой.

Съ этой цѣлью посрединѣ разстоянія между домами ставятся стойки для прыжковъ, на самомъ верхнемъ дѣленіи которыхъ вѣшается веревочка съ мѣшками съ пескомъ, и тогда какъ правило требуется, чтобы брошенный мячъ пролетѣлъ непремѣнно между обѣими стойками и надъ веревкой. Мячъ пролетѣвшій ниже или въ сторону отъ стоекъ, считается не попавшимъ.

Въ этомъ случаѣ также необходимо стараться, чтобы обѣ ноги одинаково упражнялись, а не отдавалось преимущества той ногѣ, которой почему-либо кажется удобнѣе бросать.

---

5. Итальянская лапта.

Игра производится между двумя партіями или сторонами. Метаютъ дутый мячъ изъ дома одной стороны въ домъ другой. Цѣль игры состоитъ въ томъ, чтобы не дать упасть мячу на полъ своей стороны. Мячъ можно только отбивать, но не захватывать его. Игра должна производиться очень живо и требуетъ большого вниманія и ловкости.

Въ этой игрѣ употребляется или большой тяжелый мячъ, или большой легкій мячъ, только въ первомъ случаѣ требуется много силы, и потому мячъ чаще долженъ быть отбиваемъ кулакомъ или двумя руками, а не кистью, какъ при игрѣ съ легкимъ мячемъ. Въ Италіи, напр., гдѣ эта игра очень распространена (извѣстная подъ названіемъ Il Giuoco del Ballon grosso), на руку, чтобы отбивать тяжелый мячъ, надѣвается деревянный нарукавникъ или, какъ это введено въ послѣднее время—толстая гутаперчевая рукавица.

Площадка для игры, различной величины, смотря, конечно, по количеству и умѣнію играющихъ, аршинъ 20 въ длину и

10 въ ширину, дѣлится на двѣ равныя половины средней чертой. Всѣ играющіе дѣлятся на двѣ равныя партіи. Каждая половина площадки служитъ домомъ для каждой партіи. Играющіе разстанавливаются по всему дому вразсыпную, чтобы, по возможности, весь домъ былъ одинаково защищенъ.

Партія, имѣющая право, по соглашенію или по жребію, начинать игру, беретъ мячъ. Тогда, по назначенію предводителя, кто нибудь беретъ мячъ, подбрасываетъ его около себя немного кверху и потомъ отбиваетъ съ силой въ домъ противоположной партіи, но только такъ, чтобы мячъ, пролетѣлъ выше головъ впереди стоящихъ [1]); тѣ въ свою очередь должны постараться отбить мячъ назадъ и т. д. отбиваютъ изъ дома въ домъ (при чемъ никто не смѣетъ ловить и держать мячъ), пока онъ не упадетъ на полъ въ чьемъ-либо домѣ. Та партія, въ домѣ которой мячъ упалъ, засчитываетъ себѣ ошибку, и когда которая-либо изъ партій сдѣлаетъ опредѣленное число ошибокъ, то игра считается конченной, и послѣдняя партія считается проигравшей.

При этомъ должны соблюдаться слѣдующія правила:

1. Мячъ, бросаемый какой-либо партіей, долженъ быть брошенъ не ниже головъ стоящихъ въ первомъ ряду.

2. Если мячъ, низко брошенный, былъ отбитъ изъ того дома, куда онъ былъ брошенъ, то онъ считается хорошо брошеннымъ, и игра продолжается безъ перерыва, какъ и въ томъ случаѣ, когда онъ бываетъ хорошо брошенъ.

3. Если мячъ былъ брошенъ низко и упалъ въ противоположномъ домѣ, хотя бы и послѣ того, что былъ тамъ подбитъ нѣсколько разъ, то онъ считается низко брошеннымъ и перебивается тѣмъ-же играющимъ.

4. Одинъ и тотъ-же играющій послѣ неудачныхъ ударовъ имѣетъ право начинать только три раза, въ четвертый онъ передаетъ мячъ слѣдующему по очереди.

5. Если брошенный и отбитый въ первый разъ мячъ попадаетъ прямо за боковую или дальнюю черту площадки, при чемъ играющіе противоположной партіи не коснулись его, то

---

[1]) Въ Италіи, по описанію Гете (Т. VII, стр. 38. Отъ Вероны до Венеціи), площадка съ обѣихъ сторонъ дѣлается нѣсколько покатая къ средней чертѣ, и отбивающій мячъ всегда бьетъ съ высоты.

онъ считается худо брошеннымъ и переходитъ въ противоположную партію, которая такимъ образомъ получаетъ право бросать и отбивать мячъ.

6. Если мячъ, брошенный и отбитый въ первый разъ, падаетъ въ домѣ той-же партіи, то ей присчитывается ошибка.

7. Если мячъ первый разъ былъ отбитъ хорошо, то уже потомъ, какъ бы онъ ни былъ низко отбитъ, мячъ не перебивается. Не позволяется только отбивать прямо внизъ, т. е. направлять руки при отбиваніи сверху внизъ: рука при отбиваніи должна быть направлена или прямо впередъ или кверху.

8. Въ случаѣ паденія отбитаго мяча какъ на средней чертѣ, такъ и на боковыхъ, тотъ-же играющій перебиваетъ снова.

Эта же самая игра можетъ быть примѣнима и въ комнатѣ, только тамъ прибавляются и видоизмѣняются нѣкоторыя правила.

Правила относительно боковой черты, а иногда и дальней (находящейся позади дома) исчезаютъ, потому что ихъ замѣняютъ стѣны, а являются правила для отбиванія мяча отъ стѣны и отъ потолка:

a) мячъ, отбитый прямо въ потолокъ или въ карнизъ, если не былъ возвращенъ изъ противоположной партіи, считается дурно брошеннымъ и перебивается;

b) мячъ, брошенный въ стѣну, прямо находящуюся или боковую, выше головы, считается хорошимъ ударомъ;

c) мячъ, брошенный и отбитый въ какую-либо стѣну непріятельскаго дома и отскочившій обратно въ первый домъ, считается худо брошеннымъ, и засчитывается ошибка партіи, бросившей мячъ;

d) чтобы придать мячу болѣе правильное направленіе, можно подбить сначала разъ или два мячъ около себя и потомъ уже на второй или третій разъ отбить въ противоположный домъ.

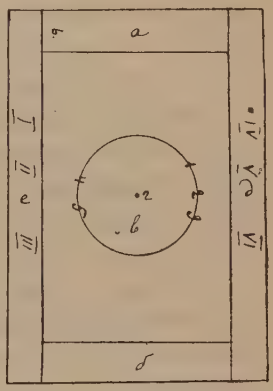
Игра эта описана въ Jugendspiele Guths Muths'a, стр. 51; въ Сборникѣ игръ Герда, стр. 143; въ сочин. Гёте. Т. VII, стр. 38. Отъ Вероны до Венеціи.

6. Лапта со стойкой.

Въ этой игрѣ существуютъ двѣ партіи; партія, находящаяся въ дому, стремится перебѣжать возможно большее число разъ, и та партія, которая раньше будетъ имѣть опредѣленное число перебѣжекъ, достигаетъ цѣли. Стороны мѣняются, какъ скоро, кто-нибудь изъ стороны поля (служащій) попадаетъ въ стойку стоящую посрединѣ поля и очерченную кругомъ. Для этой игры требуется: глазомѣръ, ловкость, вниманіе и живое отношеніе къ занятіямъ.

Въ этой лаптѣ участвуютъ двѣ партіи, изъ которыхъ одна—играющая, т. е. отбивающая мячъ и перебѣгающая изъ одного дома въ другой, а другая—служащая, т. е. та, которая ловитъ мячъ и старается попасть въ цѣль. Только здѣсь обѣ партіи располагаются иначе, и служащіе попадаютъ мячемъ не въ перебѣгающаго, а въ стойку, которая ставится посрединѣ.

Рис. 27.



Для игры обыкновенно на концахъ площадки, въ ея продольномъ направленіи, очерчиваютъ два дома *а* и *б* для играющихъ, а на серединѣ очерчивается кругъ *(в)* аршинъ 5—6 въ діаметрѣ, въ центрѣ котораго ставится стойка *г*, въ вышину $= 2^1/_2 - 3$ ар. (рис. 27). По боковымъ сторонамъ площадки проводятся линіи *д* и *е* для ограниченія домовъ для служащихъ. Вся партія играющихъ располагается по чертѣ круга, равномѣрно съ обѣихъ сторонъ передъ домами служащихъ. Одинъ изъ этой партіи беретъ мячъ и становится въ домъ *а*, откуда уже отбиваетъ мячъ рукой или лаптой, но только непремѣнно стараясь направить его въ одинъ изъ домовъ служащихъ, а не на середину площадки, и затѣмъ уже бѣжитъ во второй домъ *б*. Служащіе, расположенные также поровну въ каждомъ изъ домовъ *д* и *е*, стараются поскорѣе поймать мячъ и попасть имъ въ стойку. Играющіе, стоящіе по чертѣ круга, стараются своимъ туловищемъ заслонить стойку и, передвигаясь и подпрыгивая, не даютъ служащимъ хорошенько прицѣлиться и

такимъ образомъ защищаютъ стойку. Отбившій мячъ, добѣжавъ до второго дома, возвращается назадъ въ первый домъ, оттуда опять бѣжитъ во второй и такимъ образомъ до тѣхъ поръ, пока служащіе не попадутъ въ стойку. Служащіе, промахнувшись первый разъ, поднимаютъ мячъ и снова бросаютъ въ стойку до тѣхъ поръ, пока не попадутъ въ нее. Какъ только мячъ попалъ въ стойку, то партіи мѣняются, и служащіе прямо дѣлаются играющими и получаютъ право отбивать мячъ, а играющіе занимаютъ мѣста служащихъ. Число перебѣжекъ, сдѣланныхъ тѣмъ, кто отбилъ мячъ, записывается, и такимъ образомъ игра продолжается до тѣхъ поръ, пока какая-либо изъ партій не сдѣлаетъ опредѣленнаго числа перебѣжекъ, 30—40.

1. Первое правило простой лапты относительно отбиванія мяча здѣсь также примѣняется въ томъ же видѣ, только уже со второго правила идутъ измѣненія.

2. Мячъ подбрасывается всегда отбивающими и отбивается всегда не прямо передъ собой, а въ сторону.

3. Отбившій мячъ бѣжитъ черезъ площадку, но можетъ также бѣжать и черезъ средину круга, если это ему удобнѣе. Онъ считается побывавшимъ во второмъ домѣ, когда онъ одной ногой, но только всей ногой, забѣжалъ за черту дома, откуда тѣмъ же путемъ возвращается назадъ также за черту перваго дома и т. д.

4. Считаются только тѣ перебѣжки, которыя были начаты и окончены до той минуты, какъ мячъ попалъ въ стойку. Перебѣжка начатая, но не оконченная къ этому времени, не идетъ въ счетъ.

5. Отбивающій мячъ и добѣжавшій только до дома, но не побывавшій въ дому одной ногой, теряетъ эту перебѣжку — она ему не засчитывается. Также, если игра происходитъ въ комнатѣ, перебѣгающій не имѣетъ права отталкиваться отъ стѣны ни ногой, ни рукой. Каждый разъ при не соблюденіи этого правила онъ теряетъ свою перебѣжку.

6. Стоящіе на чертѣ круга защищаютъ стойку, при чемъ могутъ перебѣгать съ одной стороны на другую, но только не черезъ кругъ, а по чертѣ круга.

7. Служащіе могутъ ловить мячъ вездѣ у себя въ домѣ, за своей чертой: внѣ дома, т. е. на самой площадкѣ, они могутъ поднять мячъ только въ томъ случаѣ, когда могутъ достать его рукой, не заходя ногами за черту своего дома.

8. Перебѣжавшій черезъ кругъ, защищая стойку, или вышедшій за черту своего дома изъ партіи служащихъ для того, чтобы поднять мячъ, выходитъ изъ игры до перемѣны партій.

9. Играющіе, защищая стойку, не смѣютъ отбивать мячъ рукой; они могутъ только держать руку, согнутую въ локтѣ передъ лицомъ, чтобы защитить свое лицо отъ случайнаго удара мячемъ. Отбившій мячъ рукой или кистью отъ себя выходитъ изъ игры на одну перемѣну. Также они не смѣютъ трогать мячъ ногой, когда онъ катится по полу, вообще не имѣютъ права касаться мяча ни ногой, ни рукой.

10. Если мячъ былъ отбитъ такъ, что онъ попалъ прямо на середину площадки, и ни одна сторона партіи служащихъ не можетъ его достать, то отбившій мячъ беретъ его снова и перебиваетъ.

11. Если мячъ уже побывалъ въ дому служащихъ, такъ что они, поймавъ его, бросали въ цѣль и промахнулись, и послѣ того уже остался гдѣ-нибудь въ кругу или на площадкѣ, такъ что ни одна сторона служащихъ не можетъ его достать, то партіи остаются на своихъ мѣстахъ, а вмѣсто отбивавшаго мячъ идетъ слѣдующій играющій по очереди и снова отбиваетъ мячъ. При чемъ при перемѣнѣ считаются всѣ перебѣжки, сдѣланныя обоими вмѣстѣ.

12. Чтобы перебѣгающимъ не пришлось бѣгать до большого утомленія въ томъ случаѣ, когда служащіе долго не могутъ попасть въ цѣль (въ особенности это важно для начинающихъ), до начала игры опредѣляютъ число перебѣжекъ, которыя можетъ сдѣлать одинъ играющій сразу, послѣ чего мѣняется только играющій, отбивающій мячъ, а всѣ остальные остаются на своихъ мѣстахъ, какъ въ § 11.

---

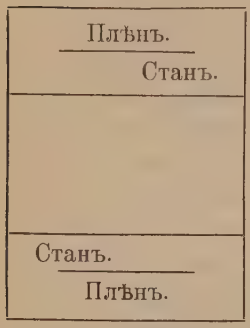
7. Станъ и плѣнъ.

Игра состоитъ въ метаніи: игрокъ одной стороны старается мячемъ запятнать игроковъ другой стороны, а также освободить игроковъ своей стороны, попавшихъ въ плѣнъ въ противоположный городъ. Партія, которая взяла въ плѣнъ всѣхъ игроковъ другой стороны, достигла цѣли. Требуется мѣткость

и быстрота при убѣганіи изъ плѣна, когда игрока освободили, чтобы его снова не запятнали.

Играющіе, выбравъ двухъ предводителей, дѣлятся на двѣ партіи и встаютъ на черту своего дома (стана). Затѣмъ игроки одной партіи стараются запятнать мячемъ игроковъ другой партіи. Запятнанный дѣлается плѣннымъ и идетъ въ отведенный плѣнъ, расположенный сзади стана противной партіи (рис. 28). Для того чтобы освободить игрока своей партіи, попавшаго въ плѣнъ, играющій долженъ его запятнать мячемъ, тогда плѣнный дѣлается свободнымъ; онъ долженъ бѣжать въ свой домъ и стараться, чтобы по дорогѣ его снова не запятнали.

Рис. 28.



Защищать своихъ плѣнныхъ могутъ какъ всѣ играющіе, такъ и предводители. Защита плѣнныхъ состоитъ въ отбиваніи мяча, при этомъ если мячъ будетъ отбитъ не предводителемъ, а какимъ либо игрокомъ, то этотъ послѣдній дѣлается самъ плѣннымъ; это правило не относится только къ предводителю, онъ можетъ отбивать мячъ все время. Партія бросаетъ мячъ одинъ разъ, затѣмъ мячъ переходитъ въ другую партію; здѣсь мечетъ тотъ игрокъ, который скорѣе всѣхъ поднялъ мячъ.

Игра кончается, когда игроки одной партіи всѣ сдѣлаются плѣнными.

8. Кругъ.

Игра эта сходна съ игрой „стой“; она состоитъ также въ метаніи мяча опредѣленному участнику изъ стоящихъ въ кругу; стоящій на серединѣ круга старается отбить перебрасываемый мячъ; при удачѣ онъ бѣжитъ за мячемъ, и всѣ разбѣгаются. Захвативъ мячъ, онъ по слову всѣхъ останавливаетъ и старается запятнать одного изъ стоящихъ. Все сводится къ метанію и бѣгу. Требуется вниманіе, ловкость и сообразительность.

На площадкѣ или въ гимнастическомъ залѣ играющіе становятся въ кругъ такъ, чтобы разстояніе отъ одного до другого

равнялось двумъ шагамъ. Тамъ, гдѣ играющіе стали, проводится мѣломъ кругъ и, кромѣ того, каждый изъ играющихъ отмѣчаетъ то мѣсто, на которомъ стоитъ. Посреди круга проводится еще небольшой кругъ, на разстояніи 2-хъ шаговъ отъ черты большого круга. Въ этомъ маломъ кругу становится одинъ изъ играющихъ, называемый „водящимъ“. Играющіе берутъ небольшой черный мячъ и перебрасываютъ его другъ другу, называя каждый разъ фамилію того, кому бросаютъ. Водящій мѣшаетъ ловить мячъ тѣмъ, что старается отбить его. Если ему удастся отбить мячъ, то онъ бѣжитъ за мячемъ, и тамъ, гдѣ онъ его подниметъ, онъ долженъ остановиться, крикнувъ „стой“ остальнымъ играющимъ, которые разбѣгаются по разнымъ направленіямъ, какъ только мячикъ былъ отбитъ. Когда играющіе остановились, водящій, не сходя съ своего мѣста, бросаетъ мячъ въ кого-нибудь изъ играющихъ, при чемъ можетъ попадать только въ ноги или въ спину.

Тотъ, въ кого онъ попадетъ, идетъ на мѣсто водящаго, а водящій на его мѣсто. Если онъ ни въ кого не попалъ, то снова становится водящимъ. Тотъ изъ играющихъ, который не поймалъ мяча, когда ему бросили, идетъ въ малый кругъ, а водящій на его мѣсто; стоящій-же справа отъ не поймавшаго мячъ долженъ поднять мячикъ и метать имъ съ того мѣста, гдѣ подниметъ его, въ водящаго, который изъ малаго круга не имѣетъ права выходить, при чемъ попадать въ водящаго можно, какъ угодно. Если метающій мячъ промахнется, то идетъ на мѣсто водящаго, водящій на его мѣсто; а если попадетъ, то онъ убѣгаетъ, а водящій поднимаетъ мячъ и, не выходя за предѣлы большого круга, мечетъ куда попало, только не въ голову, въ убѣгающаго.

Промахнувшись, онъ остается водящимъ, а попавъ, онъ мѣняется съ убѣгающимъ игрокомъ мѣстами, т. е. убѣгающій становится водящимъ. Если играющій плохо бросилъ мячъ, т. е. если мячъ перелетѣлъ или не долетѣлъ до назначеннаго мѣста, то онъ выходитъ изъ игры. Тотъ игрокъ, который, будучи водящимъ, метая мячъ, промахнется, дѣлаетъ ошибку. Такихъ ошибокъ онъ можетъ сдѣлать не болѣе 6; при чемъ ошибки, когда онъ во второй или третій разъ водящимъ, считаются не сначала, а продолжаются, т. е. если онъ сдѣлалъ 1 ошибку, будучи въ первый разъ водящимъ, то ошибка

сдѣланная, когда онъ былъ второй разъ водящимъ, считается 2-й и т. д. Сдѣлавшій 6 ошибокъ выходитъ изъ игры и можетъ поступить въ число играющихъ только тогда, когда тамъ уже смѣнилось 3 водящихъ.

Игра кончается тогда, когда вмѣстѣ съ водящимъ останется 3 человѣка, или когда каждый изъ играющихъ сдѣлалъ уже 6 ошибокъ.

Правила:

1. Ловить мячикъ можетъ только тотъ, кому онъ брошенъ.
2. Водящій не имѣетъ права ловить мячъ.
3. Если онъ поймалъ его, то мячикъ снова перебрасываютъ тѣ же лица.
4. Водящій, отбившій мячъ, долженъ, поднявъ его, закричать „стой“ и метать съ того мѣста, гдѣ его поднялъ.
5. Играющіе должны моментально остановиться, когда услышатъ слово „стой“, и стоять въ томъ положеніи, въ какомъ застанетъ ихъ слово „стой“, т. е. если они въ это время были спиной къ водящему, они должны такъ и остаться.
6. Плохо бросившій мячъ выходитъ изъ игры.
7. Игрокъ, не поймавшій мячъ, становится въ кругъ водящимъ.
8. Стоящій справа отъ не поймавшаго мячъ мечетъ въ этого водящаго съ того мѣста, гдѣ поднялъ мячъ (попадать можетъ, какъ угодно).
9. Если попадетъ, то самъ убѣгаетъ, а водящій долженъ попасть въ него, не выходя изъ большого круга (попадать можетъ, какъ угодно).
10. Если-же играющій промахнется, то идетъ водящимъ.
11. Если водящій промахнется, то остается водящимъ, если попадетъ, то мѣняется мѣстомъ съ этимъ игрокомъ, стоящимъ справа отъ не поймавшаго мячъ.
12. Водящій, отбившій мячъ, можетъ попадать только въ ноги или въ спину.
13. Водящій отбивать мячъ можетъ только въ своемъ маломъ кругу.
14. Играющіе во время перебрасыванія стоятъ на своихъ мѣстахъ.
15. Сдѣлавшій 6 ошибокъ выходитъ изъ игры.

16. Вступаетъ въ игру сдѣлавшій 6 ошибокъ или вышедшій изъ игры не раньше, чѣмъ перемѣнится 3 водящихъ послѣ выхода его изъ игры.

9. Городокъ.

Игра эта состоитъ въ метаніи въ цѣль; здѣсь выбиваютъ палкою рюхи и записываютъ очки; кто раньше получитъ опредѣленное число очковъ, тотъ выигрываетъ партію. Игра эта требуетъ большой ловкости, такъ какъ приходится выбивать отдѣльныя части группъ, установленныхъ изъ рюхъ.

Для этой игры необходимо шесть рюхъ и двѣ палки, равныя по размѣру длинѣ рукъ игроковъ.

На площадкѣ чертится кругъ около аршина въ поперечникѣ; на разстояніи 6 арш. отъ круга (разстояніе это можно постепенно увеличивать) проводятъ поперечную черту. На середину круга ставятъ одну рюху, вокругъ нея четыре, а на среднюю рюху ставятъ шестую. Съ поперечной черты бросаютъ, опять же по очереди, палками, каждый игрокъ по два раза.

Кто выбьетъ изъ круга одну верхнюю рюху, тому присчитывается пять очковъ, за верхнюю вмѣстѣ съ другими—три очка, а за остальныя по одному очку. Когда первый изъ играющихъ пробилъ обѣими палками, то сосчитываютъ, сколько онъ выбилъ очковъ, при этомъ за каждую поваленную, но не выбитую изъ круга рюху у него вычитываютъ по одному очку. За первымъ слѣдуютъ остальные по впередъ установленной очереди. Выигрываетъ игру тотъ, кто раньше получитъ опредѣленное число очковъ; обыкновенно число это опредѣляютъ въ 25 очковъ.

10. Города съ боемъ.

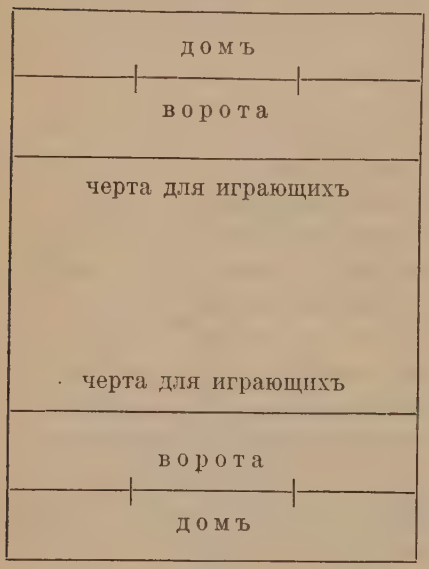
Игра состоитъ въ метаніи ногою большого мяча изъ одного города въ другой. Мячъ долженъ пролетать черезъ ворота. Сторона, которая раньше попала мячемъ въ противоположный городъ опредѣленное число разъ, достигла цѣли. Требуется мѣткость и ловкость.

На обоихъ концахъ площадки отводится по дому и посрединѣ черты дома очерчиваются ворота. Затѣмъ на разстояніи 3—4 шаговъ отъ дома проводится черта для играющихъ (рис. 29).

Играющіе дѣлятся на двѣ партіи, изъ которыхъ каждая становится на черту передъ домомъ. Изъ каждой партіи назначаются предводителями 2 сторожа, которые становятся въ воротахъ дома.

Игра начинается тѣмъ, что одинъ изъ играющихъ партіи, которой по жребію надо начинать игру, отбиваетъ большой мячъ ногой съ черты, на которой стоятъ играющіе этой партіи, стараясь забросить мячъ въ противоположный домъ, при чемъ мячъ долженъ пролетѣть надъ воротами. Сторожа стараются отбить мячъ въ поле. Если мячъ попалъ въ домъ, пролетѣвъ надъ воротами, то засчитывается выигрышъ бросившей партіи, и мячъ снова отбивается ногой слѣдующимъ играющимъ изъ той-же партіи. Если мячъ попалъ въ домъ, не пролетѣвъ надъ воротами, и остался въ дому, то онъ переходитъ въ противоположную партію. Если же мячъ оказался въ полѣ, будучи отбитъ сторожами, или будучи не доброшенъ до противоположнаго дома, или же выкатился самъ изъ дома, куда попалъ, не пролетѣвъ надъ воротами, то всѣ играющіе бросаются къ нему, стараясь его схватить. Схватившій мячъ старается руками перебросить его въ противоположный домъ, при чемъ можетъ бросать съ какого угодно мѣста поля вплоть до черты, гдѣ стоятъ его противники; послѣдніе стараются выбить руками мячъ изъ рукъ схватившаго, играющіе же одной партіи съ схватившимъ защищаютъ его, окружая со всѣхъ сторонъ и расталкивая противниковъ, при чемъ дѣйствуютъ безъ помощи рукъ; противники могутъ выбивать мячъ со всѣхъ сторонъ,

Рис. 29.



пока схватившій не добѣжалъ до черты, когда они могутъ выбивать мячъ только сзади. Если мячъ выбитъ, то его имѣетъ право схватить опять кто-нибудь изъ играющихъ и снова бросать, и такъ продолжается до тѣхъ поръ, пока мячъ не остался въ дому или пока не сдѣланъ выигрышъ.

Послѣ каждаго выигрыша сторожа мѣняются. Играющіе, стоящіе на чертѣ, должны пропускать мячъ, не задерживая его и тѣмъ болѣе не отбивая. Если мячъ выкатился изъ дому, но не дальше черты, гдѣ стоятъ играющіе, то онъ считается оставшимся въ домѣ, если же онъ во время перебрасыванія попадаетъ за какую-нибудь изъ чертъ, ограничивающихъ поле, то онъ считается находящимся въ дѣйствіи, но взять его могутъ только изъ той партіи, въ чьемъ домѣ онъ находится. (Забѣжавшій въ чужой домъ можетъ быть лишенъ права защищать и схватывать мячъ, пока онъ не попалъ въ руки другого играющаго). Игра кончается послѣ того, какъ какая-нибудь изъ партій получитъ опредѣленное число выигрышей.

11 *а.* Сторожка.

Игра состоитъ въ метаніи малымъ мячемъ въ большой мячъ, установленный въ извѣстномъ мѣстѣ. Метавшій малый мячъ старается побѣжать за нимъ и мѣняется со сторожемъ большого мяча, если его запятнали. Игра требуетъ быстроты и мѣткости.

На мѣстѣ игры проводятъ четыреугольникъ, длиною въ 10 шаговъ и шириною въ 5 шаговъ, одна изъ болѣе короткихъ сторонъ четыреугольника называется сторожевою линіею, другая, противоположная ей, домовою. На серединѣ сторожевой черты кладется большой легкій мячъ, около него становится одинъ изъ играющихъ, который называется сторожемъ. Остальные играющіе берутъ по черному мячу, располагаются на домовой чертѣ и по очереди попадаютъ въ большой мячъ; попавшій бѣжитъ за своимъ мячемъ, а сторожъ за большимъ мячемъ, при чемъ первый старается незапятнаннымъ возвратиться на домовую черту, а второй старается его запятнать; если же игрокъ будетъ запятнанъ сторожемъ, то послѣдній становится игрокомъ, а игрокъ идетъ на мѣсто сторожа.

Правила для попадающихъ въ большой мячъ слѣдующія: если мячъ окажется внѣ сторожки, т. е. за чертами четыреугольника, то бросившій, поднявъ свой мячъ, прямо возвращается на домовую черту; при чемъ, если онъ видитъ, что сторожъ легко можетъ его запятнать, имѣетъ право остаться на томъ мѣстѣ, гдѣ лежалъ его мячъ (но только въ томъ случаѣ, если онъ не взялъ еще мяча въ руки, если же поднялъ его, долженъ непремѣнно возвращаться), и бѣжать на домовую линію при ударѣ слѣдующаго игрока.

Въ томъ случаѣ, когда мячъ бросавшаго будетъ въ сторожкѣ, играющій, поднявъ свой мячъ, до возвращенія своего на домовую черту, обязанъ хоть одной ногой побывать внѣ сторожки, переступивъ черезъ сторожевую линію.

Такъ какъ въ этомъ случаѣ сторожъ имѣетъ право пятнать бросавшаго, когда ему угодно, то чтобы получить право остаться на мѣстѣ до удара слѣдующаго игрока, онъ можетъ, побывъ внѣ сторожки, выставить за сторожку свой мячъ.

Правила для сторожа: онъ имѣетъ право пятнать только съ своего мѣста, при чемъ тѣхъ, у кого мячъ остановился внѣ сторожки, онъ можетъ пятнать на возвратномъ пути или же когда игрокъ, хотя и не успѣлъ еще побѣжать обратно, но взялъ мячъ въ руки; тѣхъ же, чьи мячи находятся въ сторожкѣ, онъ имѣетъ право пятнать, когда ему угодно, исключая, конечно, случая, когда мячъ выставленъ за сторожку.

Игра кончается тогда, когда мячи всѣхъ игроковъ окажутся въ полѣ, или же назначается число ударовъ. Роль сторожа (въ концѣ игры) можно снять съ себя тѣмъ, что попадаютъ съ своего мѣста въ одинъ изъ мячей, находящихся въ полѣ, тогда владѣтель этого мяча при возобновленіи игры становится сторожемъ.

---

11 *b*. Сторожка.

Игра состоитъ въ метаніи палокъ по рюхамъ и въ бѣгѣ съ цѣлью освободить палку. Требуется мѣткость и быстрота.

На землѣ чертятъ четыреугольникъ, шаговъ въ пять шириною и десять длиною. Посрединѣ одной изъ короткихъ сторонъ этого четыреугольника, называемой городскою чертою, устанавливаютъ пять рюхъ. По жребію выбираютъ кого-нибудь въ сторожа построеннаго города. Сторожъ имѣетъ жгутъ. Каждый

изъ играющихъ имѣетъ палку и по очереди становится на чертѣ, противоположной той, на которой стоятъ рюхи, и оттуда бросаетъ своею палкою въ городъ.

Чтобы имѣть право бить въ другой разъ, играющій обязанъ достать свою палку. Если сторожъ поворотливъ и внимателенъ, то это сдѣлать не легко, такъ какъ, поспѣшно построивъ городъ, сторожъ старается ударить жгутомъ бѣгущаго за палкою. Получившій же ударъ жгутомъ самъ послѣ того становится сторожемъ. Поэтому бросившій палку остается на чертѣ, съ которой билъ, и наблюдаетъ за сторожемъ; замѣтивъ, что сторожъ зазѣвался, или что рюхи сильно разбросаны, онъ обѣгаетъ кругомъ четыреугольника и ставитъ ногу на свою палку.

Черезъ четыреугольникъ перебѣгать нельзя, а непремѣнно надобно огибать его; даже тогда, когда палка не долетѣла до городка и остановилась внутри четыреугольника, необходимо бѣжать за палкою, огибая четыреугольникъ, и затѣмъ уже черезъ городскую черту войти въ него и добѣжать до палки. Если кто изъ играющихъ побѣжалъ за палкою черезъ четыреугольникъ, то онъ становится сторожемъ.

Иногда, добѣжавъ до палки, играющій не успѣваетъ воротиться на мѣсто, тогда онъ можетъ остановиться у своей палки, поставить на нее ногу и выжидать удобнаго для возвращенія случая. Если всѣ уже били своими палками, а выручить ихъ не успѣли, то всѣ бѣгутъ сразу, при чемъ сторожъ всегда успѣетъ ударить кого-нибудь жгутомъ. Не должно забывать, что сторожъ не имѣетъ права бить жгутомъ до тѣхъ поръ, пока не привелъ города въ порядокъ.

Правила: 1. Каждый игрокъ въ очередь, установленную предводителемъ, долженъ палкой выбить рюхи и затѣмъ, подбѣжавъ къ своей палкѣ, взять ее обратно, не давая сторожу запятнать себя.

2. Палку можно получить обратно, только выбѣгая за ней вокругъ города и не попадаясь сторожу.

3. Если выбѣгающій за палкой не успѣетъ вернуться съ нею обратно, то онъ ставитъ ногу на палку и выжидаетъ, когда ему удастся свободно убѣжать вмѣстѣ съ палкой.

4. Если палка лежитъ въ городѣ, то все же необходимо обѣжать четыреугольникъ и перейти черезъ черту города, чтобы взять палку.

5. Кто пробѣжитъ прямо черезъ городъ, тотъ становится сторожемъ.

6. Если всѣ выбросили свои палки, то по знаку предводителя выбѣгаютъ всѣ сразу и, схвативши свои палки, бѣгутъ обратно; въ это время сторожъ пятнаетъ кого-нибудь изъ бѣгущихъ.

7. Сторожъ можетъ пятнать только тогда, когда всѣ рюхи установлены на мѣсто.

---

12. Медвѣдь реветъ.

Игра состоитъ въ простомъ метаніи палокъ, въ метаніи палокъ въ цѣль и въ бѣгѣ. Требуется мѣткость, быстрота и вниманіе.

Для этой игры каждый изъ играющихъ беретъ по палкѣ; обрубокъ, длиною въ полъ-аршина и шириною въ полтора вершка, представляетъ медвѣдя. На этомъ обрубкѣ съ одной стороны дѣлаютъ крестообразно двѣ зарубки.

На землѣ чертятъ небольшой кружокъ, который изображаетъ берлогу медвѣдя, а полукругомъ отъ этой берлоги роютъ небольшія ямки такъ, чтобы каждая была отъ берлоги шагахъ въ двадцати. Ямокъ роютъ столько, сколько играющихъ безъ одного.

Всѣ играющіе становятся въ рядъ и, поставивъ свои палки на носки правыхъ ногъ, слегка придерживая рукою, бросаютъ палки ногою. Кто бросилъ свою палку ближе всѣхъ, тотъ становится облавщикомъ.

Облавщикъ ставитъ медвѣдя въ берлогу, а каждый стрѣлокъ занимаетъ по ямкѣ. Первый стрѣлокъ бьетъ въ медвѣдя своею палкою, затѣмъ второй, третій и т. д. Если медвѣдь упалъ, то облавщикъ его поднимаетъ, а если онъ откатился, то облавщикъ ставитъ его тамъ, гдѣ медвѣдь лежитъ. Когда всѣ стрѣлки били въ медвѣдя, они бѣгутъ за своими палками, а облавщикъ, поставивъ медвѣдя въ берлогу, спѣшитъ занять одну изъ ямокъ.

Если сбитый медвѣдь упалъ зарубками кверху, то облавщикъ, не поднимая его, кричитъ: „медвѣдь реветъ“; всѣ ближніе бѣгутъ за своими палками, а облавщикъ спѣшитъ занять ямку. Тотъ, кто, вернувшись, не успѣлъ занять ямки, дѣлается облавщикомъ и ставитъ медвѣдя на мѣсто. Если за палками

побѣжали только нѣсколько человѣкъ, то оставшіеся на мѣстахъ могутъ перемѣнять свои мѣста; тогда возвращающіеся съ палками, не находя свободныхъ ямокъ, стараются отыскать ихъ, что помогаетъ облавщику занять одну изъ свободныхъ ямокъ.

Правила: 1. Облавщикомъ становится тотъ, кто при метаніи палокъ изъ ряда бросилъ свою палку на самое малое разстояніе; палка подкидывается ногою.

2. Стрѣлки метаютъ палки рукою въ медвѣдя по очереди, заранѣе установленной предводителемъ.

3. Всѣ бѣгутъ за палками послѣ того, что объявлено: „медвѣдь реветъ"; кто остается безъ ямки, становится облавщикомъ.

4. Облавщикъ ставитъ медвѣдя на томъ мѣстѣ, куда онъ выбитъ или покатился.

5. Если всѣ бросятъ свои палки и медвѣдя не выбьютъ, то игра начинается снова.

13. Городки или рюхи.

Игра эта состоитъ въ метаніи палокъ въ опредѣленную цѣль. Это очень полезная игра для молодыхъ людей средняго и старшаго возраста. Она должна производиться непремѣнно на площадкѣ, на воздухѣ; требуетъ мѣткости и умѣнья управлять своими дѣйствіями.

Для этой игры необходимы палки, равныя длинѣ рукъ игроковъ (отъ верхушки средняго пальца вытянутой въ сторону руки до боковой стѣнки груди той-же стороны), и рюхи, которыя напиливаются изъ круглой жерди, толщиною въ два пальца; длина рюхи около двухъ вершковъ. Число палокъ должно соотвѣтствовать числу игроковъ, а рюхъ должно быть отъ 5 до 7 для каждой партіи.

На ровной площадкѣ чертятъ два города одинаковой величины. Величина городовъ и разстояніе между ними зависятъ отъ числа и возраста играющихъ. Такъ какъ эта игра подходитъ всего болѣе къ возрасту отъ 14 до 18 лѣтъ, то размѣръ города, соотвѣтствующій этому возрасту, будетъ въ $1^1/_2$ арш. по краю, а разстояніе между ними въ 9 арш. среднимъ числомъ. Посрединѣ поля игры, между городами, проводится поперечная черта—граница поля между городами.

Рюхи устанавливаются на переднихъ чертахъ городовъ либо стоймя въ рядъ по средней трети передней черты, либо въ видѣ колокольни, т. е. ставятъ посединѣ черты параллельно двѣ рюхи стоймя,—это попы, а позади и надъ ними помѣщаются остальныя поперечно. Вообще расположеніе рюхъ можно видоизмѣнять, но только необходимо, чтобы число, размѣръ и расположеніе ихъ было одинаково въ обоихъ городахъ.

Игроки выбираютъ старосту и двухъ предводителей, которые по очереди набираютъ свои партіи. Всѣ споры и недоразумѣнія рѣшаются старостой окончательно. Предводитель слѣдитъ за очередью играющихъ въ своей партіи. Цѣль игры — метаніемъ палокъ выбить всѣ рюхи противоположной стороны. Жребіемъ между предводителями рѣшается, которая партія должна начинать.

Одинъ изъ участниковъ начинающей партіи становится на заднюю черту города и бросаетъ палку по направленію къ противоположному городу такъ, чтобы она, катясь по землѣ, выбила рюхи изъ этого города. Затѣмъ бросаетъ палку второй, третій и т. д., по опредѣленной очереди, всѣ игроки этой партіи.

Если кто изъ игроковъ вышибъ изъ города хотя бы одну рюху, то слѣдующіе за нимъ игроки этой партіи устанавливаются для метанія палокъ на переднюю черту города. Если поле игры большое, то въ началѣ игры становятся на переднюю черту города, а затѣмъ, когда хотя бы одна рюха была выбита изъ города,—на среднюю границу поля игры. Это правило устанавливается всегда до начала игры, такъ какъ во время игры никакія правила измѣняться не могутъ, а за исполненіемъ ихъ слѣдитъ староста.

Когда первая партія выброситъ всѣ свои палки, то очередь наступаетъ для второй партіи, участники которой также по очереди выбиваютъ рюхи противоположнаго города.

Рюха, не вполнѣ выбитая изъ города и лежащая на чертѣ, ставится стоймя на чертѣ, на томъ мѣстѣ, гдѣ она лежала, и называется попомъ.

Игра оканчивается, если выбиты всѣ рюхи изъ одного города; выигрываетъ та партія, которая раньше очистила противоположный городъ. Если партія выбила всѣ рюхи противоположнаго города, но у нея осталась еще палка, т. е. не всѣ

игроки били, противоположная партія можетъ добить то число палокъ, которое осталось отъ первой, чтобы этимъ отыграться. Для слѣдующей игры партіи мѣняются городами.

14. Бабки.

Хотя обыкновенно и полагаютъ, что это коренная русская игра, но это не вѣрно; это очень древняя игра, которая подъ названіемъ „косточекъ“ была уже извѣстна въ древней Греціи; тамъ много занимались этою игрою. Apollonius приводитъ ее въ играхъ Ганимеда (Ganymed) и Эроса (Eros). О ней же говоритъ Гомеръ (Бекъ де Фукіеръ) [1]). Во всякомъ случаѣ это очень хорошая игра, которая при точномъ исполненіи требуетъ большой мѣткости и сообразительности и во всякомъ случаѣ очень полезна. Она состоитъ въ метаніи въ цѣль на различномъ разстояніи и съ различныхъ сторонъ.

На бабкѣ [2]) различается спинка, брюшко, правый и лѣвый бокъ; одинъ бокъ всегда бываетъ закругленнѣе и уже другого. Если нѣсколько бабокъ положитъ на брюшко, то можно замѣтить, что у однѣхъ широкій бокъ находится на правой сторонѣ, а у другихъ—на лѣвой; это кости правой и лѣвой ноги; въ первомъ случаѣ бабка называется правичкомъ, а во второмъ—лѣвичкомъ.

Бабка, лежащая на широкомъ боку называется *плоцкой*, лежащая на брюшкѣ—*жехомъ*, лежащая на спинкѣ и на узкомъ боку—*ничкой*. Бабки ставятся въ рядъ попарно—*гнѣздами* на не далекомъ разстояніи одно отъ другого. Бабки, поставленныя такимъ образомъ составляютъ *конъ*.

Каждый изъ играющихъ выбираетъ себѣ биты; играютъ большею частью двумя битами. Для того, чтобы сшибать больше бабокъ съ кона, биты наливаютъ иногда свинцомъ, но игра *свинчатками* не законна. За каждую биту на конъ ставится по гнѣзду. На нѣкоторомъ разстояніи отъ кона проводится

[1]) J. Becq de Fouquières. Les jeux des anciens, leur description, leur origine, leurs rapports avec la réligion, l'histoire, les arts et les moeurs. Paris. 1873. 2 Edit.—Les jeux d'osselets. Chapitre XVI, стр. 325.

[2]) Эта игра описана по И. Я. Герду. „Сборникъ игръ и полезныхъ занятій“. 3-е изд., стр. 100—108.

черта, называемая *загонкой*; разстояніе ея отъ конца опредѣляется играющими съ общаго согласія. Когда бабки поставлены на конъ, играющіе, становясь спиною къ кону, катятъ или бросаютъ (кто какъ хочетъ) биты за загонку или, какъ называется, *гонятся*.

Первыми бьютъ тѣ, у которыхъ легли плоцки, съ тѣхъ мѣстъ, гдѣ онѣ легли. Начинаетъ тотъ, у кого плоцка легла всѣхъ дальше отъ загонки, а за нимъ остальные въ порядкѣ расположенія битъ. Если биты легли на одинаковомъ разстояніи, то тогда, чтобы рѣшить, кому первому бить, играющіе, которымъ принадлежатъ эти биты, *жехуются*, т. е. катятъ свои биты, и у кого ляжетъ жехъ, тотъ бьетъ первымъ. На мѣсто сшибленныхъ гнѣздъ переставляютъ крайнія гнѣзда. За плоцками слѣдуютъ жехи; съ нихъ бьютъ въ такомъ же порядкѣ, какъ и съ плоцекъ. Послѣ жеховъ бьютъ съ ничекъ; нички собираются еще прежде, чѣмъ начинаютъ бить съ плоцекъ, и кладутся у загонки въ томъ порядкѣ, въ какомъ онѣ находились за загонкой. Съ ничекъ бьютъ лѣвой рукой и только съ послѣдней нички можно бить правой, если на кону стоитъ одно гнѣздо. Играющій, которому принадлежитъ послѣдняя ничка, можетъ просить *пристава;* если кто-нибудь согласенъ на его просьбу, то онъ ставитъ на конъ гнѣздо; ничка бьетъ правой, и всѣ не сбитыя бабки остаются въ пользу давшаго приставъ. Когда всѣ игроки пробьютъ и на кону остается много бабокъ, то идутъ *за тѣми*, т. е. не ставятъ снова бабокъ. Если же гнѣздъ останется немного, то можно идти *по бабкамъ* или *по ровнымъ*. Когда идутъ *по бабкамъ*, то за каждую биту прибавляютъ по одной бабкѣ; когда кто-нибудь желаетъ прибавить себѣ еще одну биту, то онъ за нее ставитъ не бабку, а цѣлое гнѣздо; это называется *наварить*. Когда идутъ *по бабкамъ* и у всѣхъ играющихъ вмѣстѣ нечетное число битъ, то одна бабка приставляется къ какому-нибудь гнѣзду и вмѣстѣ съ нимъ составляетъ *троицу*, или ставится на одну изъ бабокъ какого-нибудь гнѣзда и называется *попомъ*. Когда на кону остается мало бабокъ и идутъ *по ровнымъ*, тогда за каждую биту ставится гнѣздо.

1. *Каретка*. Въ шкуль (мѣсто, куда каждый игрокъ приноситъ свои бабки) относятся только тѣ бабки, которыя сшиблены *чисто*, т. е. полными гнѣздами, если же отъ какого-ни-

будь гнѣзда осталась бабка, то всѣ сшибленныя бабки ставятся обратно на конъ, и это называется *ставкой;* точно также бабки ставятся обратно на конъ, когда одна изъ сшибленныхъ бабокъ ляжетъ на другую, или прислонится къ ней или къ цѣлому гнѣзду, такъ что должна пошевелиться, если принять тѣ бабки, которыхъ она касается,—это называется *шевелькомъ.*

2. *Плоцки безъ загонки*—похожа на каретку, только берутся бабки, сшибленныя и не чисто.

3. *Плоцки съ загонкой* — отличается отъ предыдущей игры тѣмъ, что для нея нужны двѣ загонки: одну, на которую кладутся нички, и другую, проведенную гораздо дальше первой отъ кона, для того, чтобы гоняться.

4. *Гусекъ простой.* Бабки ставятся не въ рядъ, а гуськомъ по гнѣздамъ, впрочемъ, можно ставить и по бабкамъ, т. е. по одной бабкѣ. Гусекъ простой состоитъ въ томъ, что берутся въ шкуль бабки, сшибленныя чисто, безъ ставки и безъ шевелька и то только съ головы или съ хвоста гуська, а не изъ середины.

5. *Гусекъ съ выставкомъ*, или *штрафы*, отличается отъ простого тѣмъ, что ставятся обратно на конъ не только бабки, сшибленныя изъ середины, или не чисто, но и выставляется еще такое же количество гнѣздъ изъ своего шкуля.

6. *Конъ за конъ.* Въ этой игрѣ не гонятся, а бьютъ съ назначеннаго мѣста по порядку, который зависитъ отъ играющихъ или отъ того, кто прежде крикнетъ: „чуръ, первый“!, „чуръ, второй“! и т. д. смотря по тому, кто какъ желаетъ бить. Когда всѣ пробьютъ съ назначеннаго мѣста, тогда начинаютъ бить съ тѣхъ же битъ, только съ другой стороны кона и съ тѣхъ мѣстъ, гдѣ легли биты, при чемъ начинаетъ дальнѣйшая отъ кона. Если бита не перекинется черезъ конъ, то она называется *слѣпой*, потому что съ нея должно бить послѣ всѣхъ съ закрытыми глазами.

7. *Салки.* На конъ выставляется по возможности больше гнѣздъ; чѣмъ больше бабокъ, тѣмъ игра веселѣе. Сшибленныя бабки ставятся снова на конъ, а не относятся въ шкули.

У каждаго играющаго должно быть только по одной битѣ. Поставивъ бабки, опредѣляютъ мѣсто, съ котораго бить въ конъ. Начинаютъ *перебиваться*, т. е. бить по произвольной очереди. Кто сшибетъ одно или нѣсколько гнѣздъ, хотя бы и не чисто, тотъ пока выходитъ изъ игры. Оставшіеся въ игрѣ бьютъ вто-

рично по новой очереди. Такимъ образомъ перебиваются до тѣхъ поръ, пока останется одинъ, промахнувшійся въ послѣдней очереди. Если же случится, что въ послѣдней очереди всѣмъ удастся попасть въ конъ, то перебиваются снова всѣ, или водить начинаетъ сбившій меньше всѣхъ. Перебиваются иногда довольно долго, что бываетъ непріятно вышедшимъ первыми. Во избѣжаніе этого *жехуются*; если окажется въ первомъ жехованіи нѣсколько жеховъ, то жехуются снова тѣ, у кого легли жехи, и водить долженъ тотъ, у кого ляжетъ послѣдній жехъ. Затѣмъ начинается самая игра, т. е. играющіе бьютъ въ конъ, а вожакъ становится у кона и долженъ, поставивъ на мѣста выбитыя бабки, догнать кого-нибудь изъ играющихъ, которые бѣгутъ въ это время выручать свои биты. Если вожакъ дотронется, или, какъ говорится, *осалитъ* кого-нибудь, то уступаетъ ему свое мѣсто, а самъ беретъ биту и присоединяется къ бьющимъ въ конъ. Салить можно только за кономъ, и какъ только играющій вернется за черту кона, то вожакъ не имѣетъ права салить его. Случается, что всѣ играющіе дадутъ промахъ и тогда гораздо труднѣе выручать биты, потому что вожакъ не занятъ постановкой бабокъ, а слѣдитъ за тѣмъ, чтобы кто-нибудь не выручилъ своей биты. Если одному или нѣсколькимъ изъ играющихъ удастся добыть биты, т. е. вернуться съ битами изъ за кона, то они кричатъ „выручимъ“. Въ это время нельзя бѣжать за битой, если вожакъ стоитъ у кона и за кономъ нѣтъ никого изъ играющихъ; тотъ, кто несмотря на это, возьметъ биту, осалится и замѣняетъ вожака. Нельзя бить двумъ за разъ; нельзя также бить въ то время, когда вожакъ ставитъ бабки, а также когда кто-нибудь изъ играющихъ находится за кономъ, выручая биту; кто преступаетъ эти правила — осаливается.

См. И. Я. Гердъ — Сборникъ игръ и полезныхъ занятій. Москва. 1888, стр. 100 — 104.

15. Круглымъ городомъ.

Игра состоитъ въ пятнаніи мячемъ одной партіей, стоящей внѣ начертаннаго круга, участниковъ другой партіи, стоящей внутри этого круга. Промахнувшійся или запятнанный пере-

ходитъ въ партію, изъ которой его запятнали. Цѣль каждой партіи привлечь къ себѣ всѣхъ членовъ противной партіи. Умѣнье хорошо цѣлиться, вниманіе и ловкость являются главными требованіями игры.

Играющіе дѣлятся на двѣ равныя партіи и чертятъ на полу большой кругъ. Затѣмъ они бросаютъ жребій для опредѣленія, которой изъ двухъ группъ находиться внутри круга и которой внѣ его. Группа, вставшая внутри круга, называется *партіей круга*, вставшая внѣ его—*партіей поля*. Игроки поля берутъ мячъ, стараясь держать его такимъ образомъ, чтобы противная партія не догадалась, у кого именно онъ находится, для этого они могутъ держать руки за спиной. Игрокъ поля, держащій мячъ, заходя съ той стороны, откуда ему удобнѣе и менѣе замѣтно для партіи круга бросить мячъ, старается запятнать одного изъ игроковъ круга съ тѣмъ, чтобы присоединить его къ своей партіи, такъ какъ каждый запятнанный изъ партіи круга переходитъ въ число игроковъ партіи поля. Запятнанный игрокъ круга въ свою очередь можетъ отыграться, если успѣетъ поднять мячъ, пока онъ еще не выкатился изъ круга, и перепятнать запятнавшаго его, при чемъ послѣдній уже присоединяется къ числу игроковъ круга. Такъ продолжается игра до тѣхъ поръ, пока въ которой-либо изъ двухъ партій не останется ни одного игрока. При этомъ должны соблюдаться слѣдующія правила:

1. Игрокъ круга, запятнанный и не успѣвшій перепятнать запятнавшаго его игрока поля, присоединяется къ числу игроковъ партіи поля.

2. Игрокъ круга, запятнанный и успѣвшій перепятнать запятнавшаго его игрока поля, остается въ своей партіи.

3. Игрокъ круга можетъ пятнать только того игрока поля, которымъ онъ самъ былъ запятнанъ.

4. Запятнанный игрокъ поля поступаетъ въ число игроковъ круга.

5. Промахнувшійся игрокъ поля поступаетъ въ число игроковъ круга.

6. Игроки круга не могутъ выбѣгать за черту круга.

Игра эта описана въ Подвижныхъ играхъ Филитиса.

16*a*. Крикетъ безъ лапты.

Игра состоитъ въ метаніи мяча ногой по направленію къ противоположному дому и перебѣжки въ этотъ домъ и обратно; въ отличіе отъ простой лапты берется большой дутый мячъ и метаютъ его ногой; партія поля бросаетъ пойманный мячъ либо въ кругъ посрединѣ поля, либо въ возвращающагося обратно въ домъ; если мячъ попалъ, то партіи мѣняются. Здѣсь зачисляются перебѣжки, и партія, получившая раньше опредѣленное число перебѣжекъ, достигаетъ цѣли игры. Требуется ловкость и вниманіе со стороны участниковъ.

Въ помѣщеніи для игры на двухъ противоположныхъ концахъ проводятся черты для двухъ городовъ *A* и *B*, городъ *B* нѣсколько короче и меньше города *A* (рис. 30). Между домами въ полѣ чертится кругъ. Для игры въ комнатѣ употребляется большой легкій мячъ.

Рис. 30.

Играющіе дѣлятся на двѣ партіи и размѣщаются одна въ городѣ *A*, другая въ полѣ. Одинъ изъ игроковъ партіи, занявшей городъ, съ черты города отбиваетъ мячъ ногой по направленію къ городу *B*, а самъ тотчасъ бѣжитъ въ противоположный городъ (отбившій мячъ ногой обязанъ бѣжать). Въ это же время игроки, стоящіе въ полѣ, ловятъ мячъ и съ того мѣста, гдѣ мячъ пойманъ, стараются попасть въ кругъ, раньше чѣмъ отбившій мячъ добѣжитъ до противоположнаго города. (Въ бѣгущаго въ городъ *B* партія поля не имѣетъ права попадать мячемъ). Если мячъ не попалъ въ кругъ, то онъ передается партіи города. Перебѣжавшій же въ городъ *B* остается тамъ до слѣдующей перебѣжки игрока своей же партіи.

Когда мячъ переданъ партіи города, то слѣдующій играющій отбиваетъ мячъ ногой и бѣжитъ въ городъ *B*. Во вторую перебѣжку игроки поля имѣютъ право бросать пойманный мячъ кромѣ круга еще и въ возвращающагося въ свой домъ игрока, но тоже не сходя съ мѣста. Если партіи поля не удастся попасть ни въ кругъ, ни въ игрока, возвращающагося домой, то партія города засчитываетъ себѣ одну перебѣжку. Въ случаѣ удачнаго удара, т. е. если мячемъ попали въ кругъ или въ бѣгущаго

домой, партія поля занимаетъ городъ *A* и съ своей стороны отбиваетъ мячъ ногой по направленію къ противоположному дому.

За каждаго игрока, перебѣжавшаго оба разстоянія (отъ *A* до *B* и обратно), соотвѣтственной партіи засчитывается одна перебѣжка.

Если мячъ пойманъ партіей поля на лету, то партіи мѣняются мѣстами, т. е. партія поля занимаетъ городъ *A*.

Игра кончается, если одна изъ партій сдѣлаетъ опредѣленное передъ началомъ игры число перебѣжекъ.

16*b*. Крикетъ безъ лапты (второй видъ).

Игра состоитъ въ катаніи мяча и бѣга; партія поля старается попасть въ стоящую на серединѣ стойку или въ перебѣгающаго, который старается перебѣжать въ другой домъ, пока не попали мячемъ въ стойку. Партія города переходитъ въ партію поля, какъ скоро запятнали мячемъ перебѣгающаго или стойку. Участники партіи поля не смѣютъ при бросаніи мяча сходить съ мѣста. Та партія, которая раньше насчитаетъ опредѣленное число перебѣжекъ, достигаетъ цѣли. Игра требуетъ большой ловкости и сообразительности.

Въ противоположныхъ концахъ комнаты чертой отдѣляютъ два дома: одинъ во всю ширину комнаты, и другой небольшой, чтобы могли помѣститься 1 — 2 человѣка; посрединѣ ставится стойка, между 1-мъ домомъ и стойкой проводится еще черта (средняя). Играющіе дѣлятся на 2 партіи, одна становится въ первый домъ, другая въ полѣ на извѣстномъ разстояніи отъ стойки. Игра начинается съ того, что одинъ изъ партіи дома кладетъ мячъ на полъ—на черту дома и ногой толкаетъ его въ поле, стараясь, чтобы онъ перекатился за среднюю черту, и самъ сейчасъ же бѣжитъ во 2-ой домъ. Партія поля ловитъ мячъ и бросаетъ въ стойку, при чемъ бросающій не имѣетъ права сойти съ своего мѣста. Если бѣгущій успѣлъ попасть въ домъ раньше, чѣмъ мячъ попалъ въ стойку, то мячъ снова передается партіи дома; его беретъ слѣдующій по очереди играющій и снова ногой толкаетъ въ поле и бѣжитъ. Первый играющій въ это время возвращается обратно въ 1-й домъ. Партія поля можетъ теперь вмѣсто того, чтобы бро-

сать въ стойку, бросать въ возвращающагося. Если мячъ попадаетъ въ стойку или въ бѣгущаго обратно раньше, чѣмъ бросившій мячъ изъ 1-го дома добѣжитъ до 2-го дома, то партіи мѣняются. Партія поля идетъ въ домъ, партія дома въ поле. Во время игры могутъ быть слѣдующіе случаи: 1) Если играющій изъ партіи дома бросаетъ мячъ слишкомъ слабо, такъ что онъ не долетаетъ до средней черты. — тогда онъ долженъ перебить мячъ снова, при чемъ перебивать можно до 3-хъ разъ; если всѣ три раза мячъ не докатывается до средней черты, то играющій теряетъ свою очередь и передаетъ мячъ слѣдующему. 2) Если мячъ попадаетъ прямо въ руки одному изъ играющихъ партіи поля или въ стойку, то партіи мѣняются. 3) Если играющій не успѣлъ выбѣжать изъ 2-го дома, когда туда уже прибѣжалъ слѣдующій, то оба играющихъ остаются въ домѣ, и когда слѣдующій выбѣгаетъ изъ 1-го дома, возвращаются туда оба; партія поля можетъ при этомъ пятнать и того, и другого. 4) Если играющій партіи поля, бросая мячъ въ стойку или въ возвращающагося, сойдетъ съ того мѣста, гдѣ поднятъ мячъ, то если мячъ и попадетъ—это не считается, и партіи остаются на своихъ мѣстахъ. 5) Если мячъ попадаетъ, отскакивая отъ пола или стѣны, а не сразу, то это не считается. 6) Если мячъ не попадаетъ въ стойку, то бросать его во второй разъ въ стойку же партія поля не имѣетъ права, въ возвращающагося же обратно можно бросать все время, пока онъ не добѣжитъ до дома. 7) Считаются перебѣжки той и другой партіи только тѣ, когда играющій успѣлъ вернуться раньше, чѣмъ партія поля успѣла попасть въ стойку или въ него. Число перебѣжекъ, необходимыхъ для окончанія игры, назначаетъ судья.

17. Ножной мячъ въ кругѣ.

Всѣ играющіе, кромѣ одного, избраннаго „водящимъ“, становятся кругомъ, лицомъ внутрь круга, на разстояніи 3 — 4 шаговъ другъ отъ друга. Водящій становится въ середину круга, кладетъ мячъ на полъ и ударомъ ноги старается прокатить его въ промежутокъ между двумя играющими. Играющіе стараются не допустить, чтобы мячъ прокатился мимо нихъ, для чего они ударомъ ноги гонятъ его обратно въ кругъ.

Передъ началомъ игры уславливаются, съ какой стороны играющіе должны защищать свой промежутокъ; такимъ образомъ, каждый игрокъ охраняетъ только одинъ свой промежутокъ, лежащій по одну сторону отъ него. Если игрокъ допуститъ мячъ пройти мимо него съ этой именно стороны, то становится внутрь круга вмѣсто водящаго, который идетъ на его мѣсто.

Правила: 1. Игроки не имѣютъ права касаться мяча руками, исключая тѣхъ случаевъ, когда мячъ выйдетъ вонъ изъ круга, или когда онъ летитъ по направленію къ груди или лицу игрока.

2. Игрокъ, допустившій мячъ пройти сквозь его промежутокъ, становится внутрь круга вмѣсто водящаго.

3. Водящій не имѣетъ права уходить отъ центра круга далѣе чѣмъ на два шага.

4. Если водящій толкнетъ мячъ такъ, что тотъ перелетитъ черезъ головы играющихъ, то онъ самъ вноситъ его обратно въ центръ круга.

5. Играющіе не имѣютъ права отходить отъ своихъ мѣстъ ни впередъ, ни назадъ.

18. Крокетъ.

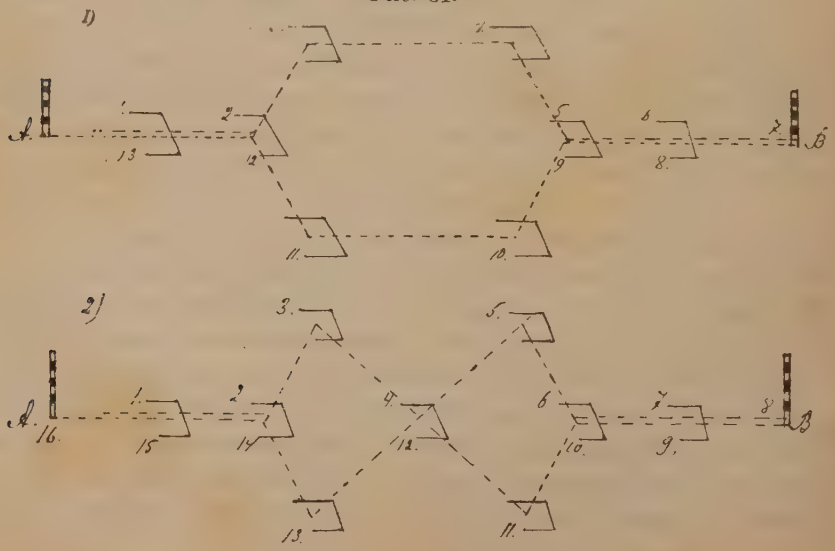
Игра эта состоитъ въ катаніи шара въ опредѣленномъ направленіи, прогоняя его черезъ рядъ воротъ до опредѣленнаго мѣста и опять обратно къ начальному шесту. Это—видоизмѣненіе древней, въ особенности французской игры „Mail“, въ которой деревянными молотками гнали деревянные шары къ опредѣленной цѣли черезъ входныя или черезъ выходныя ворота. Этою игрою занимались съ большимъ увлеченіемъ, такъ что она даже была запрещена Карломъ V. При Людовикѣ XIV это была любимая игра какъ короля, такъ и вообще всего Парижа. Въ настоящее время крокетъ также очень распространенная игра, въ особенности ею занимаются дѣвицы, такъ какъ она не требуетъ такого напряженія и усилія, какъ прежній „Mail“, въ которомъ деревянный шаръ откидывали на разстояніе 3, 4 и болѣе сотъ шаговъ.

Игра въ крокетъ производится на ровной площадкѣ, убитой щебнемъ и крупнымъ пескомъ, или на лужайкѣ съ низко скошенной травой; необходимо, чтобы мѣсто для игры было гладкое и ровное. Чѣмъ больше площадка, тѣмъ труднѣе игра,

такъ какъ отдѣльныя ворота могутъ быть установлены на большемъ разстояніи другъ отъ друга, что увеличиваетъ трудность, а вмѣстѣ съ тѣмъ и интересъ игры. Удобнѣе всего для этой игры мѣсто, длиною въ 15 саж., а шириною въ 12 саж.

На этой площадкѣ въ извѣстномъ порядкѣ устанавливаются *колы* и *ворота*. *Кольевъ* два—одинъ „начальный“ и другой „обратный“. Длина кола равняется 22 дюймамъ (55 сант.), толщина его—1,5 дюйма (3,5 сант.); одинъ конецъ его заостренный, другой округленный. Заостреннымъ концомъ онъ вбивается въ землю на глубину 7 дюймовъ (17,5 сант.), а свободная часть 15 дюймовъ (37,5 сант.) окрашена чередующимися полосками краснаго, синяго, бѣлаго цвѣта и т. д. *Ворота* сдѣланы изъ желѣзной проволоки, толщиною въ $^2/_5$ дюйма (1 сант.); онѣ дугообразны съ радіусомъ въ 8 дюймовъ (20 сант.) или прямоугольныя, тогда длина каждой вертикальной вѣтви равна 16 дюйм. (40 сант.), а длина верхней горизонтальной вѣтви—8 дюймовъ (20 сант.). Свободные концы вертикальныхъ вѣтвей заострены, они вбиваются въ землю на 6 дюймовъ (15 сант.). Такихъ воротъ отъ 8 до 10 штукъ. Чѣмъ опытнѣе игроки, тѣмъ размѣры воротъ могутъ быть меньше; размѣръ ихъ можетъ быть уменьшенъ до половины приведеннаго, тогда черезъ нихъ труднѣе пройти. Размѣщаютъ колья и ворота слѣдующими двумя способами (рис. 31):

Рис. 31.



Здѣсь приведены два способа размѣщенія воротъ, но размѣщеніе ихъ можно видоизмѣнять очень разнообразными способами.

Шары вытачиваются изъ буковаго (самшитоваго или пальмоваго) дерева, въ особенности изъ утолщеній, встрѣчающихся на корняхъ этихъ деревьевъ. Дѣлаютъ ихъ также изъ дубоваго, березоваго или ольховаго дерева. Шаровъ обыкновенно *восемь*, четыре съ красными полосами посрединѣ, а четыре съ синими полосами. Діаметръ ихъ обыкновенно равняется 3 дюймамъ, а вѣсъ около 160—170 граммъ.

Молотки также въ количествѣ восьми. Молотокъ обыкновенно цилиндрической формы; одинъ конецъ его округленъ, а другой срѣзанъ прямо. Діаметръ его обыкновенно равняется 3 дюймамъ (7,5 сант.), а длина отъ 6 до 8 дюймовъ (15—20 сант.). Если молотокъ длиннѣе, то ударъ, производимый имъ, бываетъ сильнѣе и точнѣе. Длина ручки равняется 32 дюйм. (80 сант.); она дѣлается либо изъ дерева дикой груши или такъ же, какъ и молотокъ, изъ дубоваго дерева. Вѣсъ молотка равняется 300—400 граммъ. Посрединѣ окружности молотка и въ нижней части рукоятки бываетъ обыкновенно опредѣленное число окрашенныхъ полосокъ синяго или краснаго цвѣта.

Въ игрѣ участвуютъ отъ 2 до 8 человѣкъ; они дѣлятся на двѣ партіи; одни берутъ шары съ красными ободками и молотки съ полосками соотвѣтственнаго цвѣта, а другіе съ синими ободками и кольцами. Выбираютъ двухъ предводителей, которые набираютъ по очереди свои партіи. Начинаютъ по жребію. Предводитель назначаетъ очередь игрокамъ своей партіи; первоначально играетъ по очереди участникъ одной партіи, а затѣмъ слѣдуетъ соотвѣтствующій участникъ другой партіи. Каждый участникъ старается провести шаръ послѣдовательно черезъ всѣ ворота до обратнаго кола и затѣмъ обратно до начальнаго кола въ порядкѣ, обозначенномъ на фигурѣ числами; кромѣ того, каждый старается помогать товарищамъ не отставать со своими шарами, а вмѣстѣ съ тѣмъ мѣшать въ этомъ участникамъ другой партіи.

Начинающій ставитъ шаръ на серединѣ между начальнымъ коломъ и первыми воротами, захватываетъ рукоятку молотка двумя руками и, ударяя плоской поверхностью молотка по шару,

старается прогнать его черезъ первыя ворота. Не позволяется бить боковой поверхностью молотка. Если шаръ остановится подъ воротами, то для рѣшенія спора, прошелъ ли онъ или нѣтъ, прикладываютъ къ входной сторонѣ воротъ рукоятку молотка. Какъ скоро шаръ не двигается, то онъ считается прошедшимъ, и игрокъ имѣетъ право бить вторично. Послѣ прохожденія черезъ первыя ворота, шаръ проводятъ черезъ вторыя, третьи и т. д. до тѣхъ поръ, пока не будетъ промаха. Хорошо, если у каждаго шара есть свой знакъ; игрокъ ставитъ его на послѣднія пройденныя его шаромъ ворота, и слѣдующій по очереди игрокъ начинаетъ бить.

Если шаръ удачно проведенъ черезъ первыя ворота, то игрокъ имѣетъ право не только прогонять его черезъ слѣдующія ворота, но бить и въ чужой шаръ или „рокировать“ его, но только онъ долженъ каждый разъ заранѣе объявлять объ этомъ. Каждый разъ, какъ игрокъ ударитъ своимъ шаромъ въ чужой, т. е. рокируетъ его, онъ обязанъ „крокетировать“. При крокетированіи онъ приставляетъ свой шаръ къ шару, въ который онъ попалъ, наступаетъ на свой шаръ носкомъ ноги и, ударяя молоткомъ по своему шару, отбиваетъ такимъ образомъ чужой. Это дозволяется только начинающимъ. Въ англійской игрѣ въ настоящее время не дозволяется придерживать свой шаръ ногою; необходимо, не придерживая его, такъ ударить по немъ, чтобы онъ остался на мѣстѣ, а соприкасающійся съ нимъ чужой шаръ отлетѣлъ въ опредѣленномъ направленіи. Это, понятно, труднѣе и требуетъ опытности, которая получается упражненіемъ. Понятно, если шаръ, въ который ударяетъ играющій, принадлежитъ игроку своей партіи, то онъ по возможности проводитъ его черезъ переднія ворота или устанавливаетъ его на болѣе удобное для игры мѣсто. Если же шаръ принадлежитъ участнику другой партіи, то онъ отбрасываетъ его въ сторону.

Отъ расчета и точности игрока зависитъ, проводить ли шаръ черезъ переднія ворота, дѣлать ли рокетъ, или отбивать свой шаръ на мѣсто, которое по его расчету болѣе выгодно для партіи. Начинающій игрокъ вообще болѣе занятъ послѣдовательнымъ гономъ своего шара, между тѣмъ какъ опытный участникъ игры имѣетъ постоянно въ виду выгоду партіи.

Послѣ крокетированія шара игрокъ имѣетъ право продолжать игру, если же онъ только шевельнетъ шаръ, то право на ударъ теряется. Крокетировать по шару можно только одинъ разъ и необходимо провести шаръ черезъ слѣдующія ворота, чтобы получить право на повторепіе крокетированія.

Если ударомъ своего шара или при посредствѣ крокетированія игрокъ проведетъ другой шаръ черезъ переднія ворота послѣдняго, то онъ долженъ считаться прошедшимъ черезъ эти ворота, все равно, будетъ ли это чужой шаръ, или шаръ своей партіи.

Когда шаръ послѣдовательно проведенъ черезъ всѣ ворота одной стороны, соотвѣтственно поставленнымъ на чертежѣ числамъ, то онъ долженъ удариться объ обратный колъ и затѣмъ только гнать обратно шаръ черезъ ворота по направленію къ начальному, или входному, колу.

Если игрокъ прошелъ всѣ ворота и ударился о начальный колъ, то этимъ игра его оканчивается, и онъ выходитъ изъ игры, а шаръ его считается мертвымъ и снимается съ поля игры. Но какъ скоро шаръ не ударился о начальный колъ, а обошелъ его, то игрокъ дѣлается „бойцомъ“, или „казакомъ“. Бойцу нѣтъ нужды опять проходить ворота; онъ въ свою очередь можетъ бить, куда угодно; поэтому онъ рокированіемъ и крокетированіемъ помогаетъ своей партіи или же вредитъ противной партіи.

Шаръ, который выкатывается изъ поля игры, вносится обратно на поле игры подъ прямымъ угломъ къ пограничной чертѣ и располагается въ разстояніи трехъ футовъ или на длину всего молотка отъ черты, черезъ которую онъ перекатился.

Ударъ считается неправильнымъ, когда игрокъ:

1) бьетъ по чужому шару вмѣсто своего;

2) сдѣлаетъ не слышный ударъ;

3) сдѣлаетъ двойной ударъ, т. е. ударитъ по своему шару два раза;

4) во время своего хода дотронется какою-либо частью тѣла до какого-либо шара;

5) тронетъ шаромъ проволоку воротъ или зацѣпитъ шаръ молоткомъ;

6) двинетъ шаръ, стоящій у проволоки воротъ или у кола, ударивши по проволокѣ или по колу.

Во всѣхъ этихъ случаяхъ игрокъ теряетъ свой ходъ, и шаръ остается тамъ, гдѣ онъ лежалъ.

Игрокъ теряетъ ходъ:

1) если ему не удалось пройти ближайшія ворота, или дотронуться шаромъ до обратнаго кола, или рокировать какой-либо шаръ;

2) если ему не удалось при крокетированіи сдвинуть съ мѣста передній шаръ;

3) если онъ прокатилъ шаръ за границу игры.

4) если онъ сдѣлалъ неправильный ударъ;

5) если игрокъ при крокетированіи прогонитъ какой-либо изъ шаровъ за границу игры;

6) если игрокъ, пройдя не тѣ ворота, что слѣдовало, сдѣлаетъ еще второй ударъ.

Шаръ казака противной стороны можетъ сдѣлаться мертвымъ только при посредствѣ шара казака же.

Интересъ игры увеличивается, если игра проводится бойко, внимательно, съ полнымъ соблюденіемъ интереса партій, а не игроковъ. Выигрываетъ та партія, всѣ участники которой провели свои шары черезъ всѣ ворота и ударили ими въ начальный колъ.

---

19. Лаунъ-Тэннисъ.

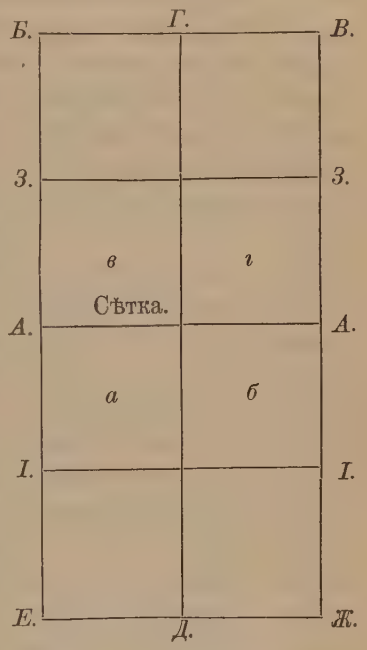
Это одна изъ самыхъ молодыхъ и въ настоящее время одна изъ самыхъ модныхъ игръ французскаго происхожденія. Англійскія игры связаны обыкновенно съ очень большимъ напряженіемъ и требуютъ очень много силы и ловкости, такъ что ими занимаются почти исключительно мужчины. Чтобы дать возможность участвовать въ игрѣ лицамъ съ меньшимъ запасомъ наличныхъ силъ, какъ женщинамъ, такъ и мужчинамъ, англійскій офицеръ Вильфильдъ въ 1878 г. видоизмѣнилъ французскую игру „Jeux de paume“; онъ установилъ опредѣленныя правила, и подъ названіемъ Лаунъ-Тэннисъ игра эта теперь очень распространена.

Игра эта состоитъ въ метаніи дутаго мяча черезъ сѣтку изъ одного дома въ другой, при чемъ ему не даютъ упасть на почву; сторона, отбивающая мячъ записываетъ себѣ за это „очки“; партія, получившая четыре очка, выигрываетъ игру;

выигрышъ ряда игръ (обыкновенно 6 игръ) даетъ выигрышъ партіи. Игра требуетъ большого вниманія, ловкости и соблюденія всѣхъ установленныхъ правилъ.

Площадка для игры должна быть 27 фут. шириною и 78 фут. длиною. На серединѣ она раздѣляется поперечною сѣткою, которая укрѣплена на двухъ боковыхъ столбахъ и ими натягивается *(АА);* столбы укрѣпляются на 3 фута наружу отъ боковыхъ, продольныхъ границъ поля игры. Вышина сѣтки у столбовъ должна равняться 3 футамъ 6 дюймамъ, а на серединѣ 3 футамъ. По обѣимъ концевымъ частямъ поля, параллельно съ сѣткой и на разстояніи 39 фут. отъ нея находятся поперечныя *основныя границы БВ* и *ЕЖ*, концы которыхъ сходятся съ продольными боковыми границами *БЕ* и *ВЖ* (рис. 32). Параллельно боковымъ границамъ все поле игры дѣлится *среднею чертою ГД* на двѣ равныя части, называемыя *правымъ* и *лѣвымъ дворомъ*. Параллельно сѣткѣ по обѣ ея стороны, на разстояніи 21 фута отъ нея проводятся съ каждой стороны сѣтки поперечныя черты,—это *служебныя линіи ЗЗ* и *II*. Размѣры эти могутъ быть измѣняемы, но взаимныя отношенія отдѣльныхъ частей, т. е. пропорціональность ихъ должна сохраняться.

Рис. 32.



Мячи должны быть каучуковые, дутые, обтянутые сукномъ; поперечникъ мяча долженъ равняться не менѣе 2 дюймамъ 5 лин. (6,2 сант.) и не болѣе 2 дюйм. 6 лин. (6,5 сант.); вѣсъ—отъ 12,5 до 13 золот. (40—42 гр.).

Отбойникъ представляетъ сѣтку, состоящую изъ туго натянутыхъ кишечныхъ струнъ, и рукоятку; вся длина отбойника—23 дюйма (57,5 сант.), а вѣсъ отъ 28 до 30 лотъ (350—437,5 гр.).

Сѣтка веревочная, съ продѣтою по верхнему краю окрашен-

ною веревкою, посредствомъ которой сѣтка натягивается на двухъ деревянныхъ боковыхъ столбахъ.

Въ игрѣ принимаютъ участіе отъ 2 до 4 лицъ; они раздѣляются на стороны, или партіи, и выбираютъ еще старшину или судью, который слѣдитъ за правилами игры и окончательно рѣшаетъ всѣ споры и недоразумѣнія. По жребію рѣшаютъ, которая сторона начинаетъ, а если участниковъ четыре, то между двумя игроками одной стороны, опять же жребіемъ, рѣшается, кто первый бросаетъ мячъ. Этотъ первый называется *подавальщикомъ*, или *служащимъ* (server), а другой противной стороны—*отбойщикомъ* (striker—out). Въ началѣ каждой игры подавальщикъ и отбойщикъ мѣняются своими ролями. Подавальщикъ долженъ стоять такимъ образомъ, что одну ногу ставитъ на основную границу, а другую назадъ, за эту линію (внѣ поля игры); начинаетъ онъ обыкновенно съ праваго двора. Мячъ долженъ быть направленъ по другую сторону сѣтки въ діаметрально противоположное мѣсто, т. е. если онъ подброшенъ съ линіи *ДЖ* (рис. 32), то долженъ быть направленъ въ квадратъ *в*, а если съ линіи *ЕД*, — то въ квадратъ *г*, или же можетъ попасть въ одну изъ линій, которыя ограничиваютъ это мѣсто (или квадратъ).

Игра начинается такимъ образомъ, что подавальщикъ подбрасываетъ мячъ черезъ сѣтку въ діаметрально противоположное мѣсто, до служебной линіи. Стоящій здѣсь отбойщикъ поддаетъ отбойникомъ по мячу, когда послѣдній отскочитъ отъ почвы одинъ разъ, и направляетъ его въ противоположную сторону; этимъ мячъ вводится „въ игру“. Теперь каждый игрокъ можетъ отбросить его отбойникомъ черезъ сѣтку, все равно, прикоснулся ли онъ къ почвѣ, или нѣтъ, и въ какое мѣсто противной партіи мячъ не попалъ бы. Направляетъ онъ мячъ, понятно, всегда въ сторону, которая всего меньше защищена. Такъ перебрасывается мячъ въ одну и другую сторону, пока по винѣ игрока онъ не выходитъ изъ игры. За всякую провинность игрока записывается на него очко. Послѣ этого мячъ опять подается подавальщику и снова является въ игрѣ.

Главныя правила, соблюдаемыя въ этой игрѣ слѣдующія:[1]).

---

[1]) Е. М. Дементьевъ. Англійскія игры на открытомъ воздухѣ. Москва. 1891 г., стр. 24 — 28.

1. *Ошибкою* считается:

a) если подача начата не съ требуемаго двора;

b) если подавальщикъ стоитъ не такъ, какъ сказано, не на основной границѣ праваго двора;

c) если поданный мячъ попадетъ въ сѣтку или упадетъ за служебную черту, или внѣ двора, или въ ненадлежащій дворъ.

Если нога подавальщика, находящаяся позади основной черты, не будетъ касаться земли въ тотъ моментъ, когда онъ подаетъ мячъ, то это ошибкой не считается.

2. Ошибка можетъ не приниматься отбойщикомъ (онъ можетъ не отбивать мяча).

3. Послѣ ошибки подавальщикъ долженъ снова подавать мячъ съ того же двора, съ котораго онъ сдѣлалъ ошибку, за исключеніемъ того случая, когда ошибка именно въ томъ и состояла, что мячъ былъ поданъ не съ того двора.

4. Ошибка за таковую не считается, если послѣ нея была новая подача.

5. Подача не должна браться „на лету“ (volley), т. е. прежде чѣмъ мячъ ударится о землю (это относится къ подачѣ, когда мячъ еще не „въ игрѣ“).

6. Подавальщикъ не долженъ подавать мячъ, пока отбойщикъ еще не готовъ. Но если послѣдній сдѣлаетъ попытку отбить мячъ, то считается готовымъ принимать его.

7. Мячъ считается *въ игрѣ* (in-play) съ того момента, какъ онъ поданъ (если не было ошибки), до тѣхъ поръ, пока онъ:

a) не взятъ (отбитъ) отбойникомъ на лету въ первой подачѣ;

b) не попалъ въ сѣтку или упалъ внѣ двора;

c) не задѣлъ одного изъ игроковъ или его платье, или то, что онъ держитъ въ рукахъ въ моментъ удара, исключая отбойника;

d) не былъ ударенъ отбойникомъ болѣе одного раза кряду;

e) не былъ отбитъ на лету, прежде чѣмъ перелетѣлъ сѣтку;

f) вовсе не перелетѣлъ сѣтку;

g) не сдѣлалъ два скачка подъ рядъ на землѣ по ту или другую сторону сѣтки, хотя бы второй скачекъ произошелъ и внѣ двора.

8. *Препятствіемъ* (let) считается (т. е. не засчитывается въ „ошибку“, и мячъ остается „въ игрѣ“):

а) если поданный мячъ задѣнетъ сѣтку, когда подача была правильна въ другихъ отношеніяхъ;

б) если подача или ошибка была сдѣлана въ то время, когда отбойщикъ еще не былъ готовъ;

в) если кто-либо изъ игроковъ по независящей отъ него случайности не могъ подать или отбить мячъ.

Во всѣхъ этихъ случаяхъ подача или отбой не считается, и подавальщикъ долженъ подать вновь.

9. Отбой считается годнымъ, хотя бы мячъ задѣлъ сѣтку или упалъ на какую-либо линію, ограничивающую тотъ дворъ, на который былъ отбитъ, или упалъ между этими линіями, пролетѣвъ съ наружной стороны одного изъ столбовъ.

10. Подавальщикъ выигрываетъ очко, если отбойщикъ:

а) отбилъ подачу на лету;

б) вовсе не отбилъ подачи или мяча „въ игрѣ“ (исключая тѣхъ случаевъ, когда было „препятствіе“);

в) отбилъ подачу или мячъ „въ игрѣ“ такъ, что мячъ упалъ внѣ границъ двора противника.

11. Отбойщикъ выигрываетъ очко, если подавальщикъ:

а) сдѣлалъ двѣ ошибки непосредственно одна за другою;

б) не отбилъ мяча „въ игрѣ“ (исключая тѣхъ случаевъ, когда было „препятствіе“);

в) отбилъ мячъ „въ игрѣ“ такъ, что онъ упалъ внѣ границъ двора противника.

12. Всякій игрокъ теряетъ очко, если:

а) мячъ „въ игрѣ“ задѣлъ его или его платье, или то, что онъ держалъ въ рукахъ въ моментъ удара, исключая отбойника;

б) если онъ задѣлъ или ударилъ отбойникомъ мячъ въ „игрѣ“ болѣе одного раза кряду;

в) если въ то время, когда мячъ „въ игрѣ“, онъ задѣлъ сѣтку или что-нибудь изъ того, что ее поддерживаетъ.

13. Когда игрокъ выигрываетъ первое очко, ему считается 15; когда онъ выигрываетъ второе, ему считается 30; по выигрышѣ третьяго очка, ему считается 40; четвертое же очко даетъ ему выигрышъ „игры“. При этомъ соблюдаются слѣдующія условія.

Если оба игрока выигрываютъ одновременно по три очка, то они считаются „квитъ“ (deuce), и слѣдующій затѣмъ выигрышъ очка кѣмъ-либо изъ игроковъ не рѣшаетъ игры, но даетъ ему лишь „старшинство“ (advantage). Если такой игрокъ

получитъ затѣмъ еще очко, то онъ выигрываетъ „игру“, но если онъ потеряетъ его, то оба игрока опять становятся „квитъ“, и такъ далѣе до тѣхъ поръ, пока который-нибудь изъ квитныхъ игроковъ не получитъ послѣдовательно одинъ за другимъ два очка, которыя и даютъ ему выигрышъ „игры“.

14. Первый, выигравшій 6 „игръ“, выигрываетъ „партію“, при чемъ соблюдаются слѣдующія условія:

Если оба игрока выигрываютъ по 5 игръ, то они считаются „квитъ въ играхъ“ (games-all), и слѣдующая выигранная кѣмъ-либо „игра“ даетъ ему только „старшинство“. Если такой игрокъ выигрываетъ затѣмъ еще одну игру, то онъ выигрываетъ „партію“, если же онъ проигрываетъ ее, то оба игрока становятся „квитъ въ играхъ“, и такъ далѣе до тѣхъ поръ, пока который-либо изъ игроковъ не выигрываетъ двухъ послѣдовательныхъ игръ, дающихъ ему выигрышъ „партіи“.

Игра эта, бойко и ловко проведенная, безъ сомнѣнія, очень интересна, но только въ ней одновременно могутъ участвовать не болѣе 4 человѣкъ. Она требуетъ большого умѣнья обращаться съ мячемъ, большого вниманія и ловкости.

20. Ножной мячъ.

Игра состоитъ въ перебрасываніи большого мяча черезъ перекладину воротъ непріятельскаго дома, и въ томъ, чтобы въ опредѣленное заранѣе время выиграть возможно большее число очковъ. Игра требуетъ большой мѣткости, ловкости, сообразительности и умѣнья владѣть собою.

Ножной мячъ принадлежитъ къ самымъ древнимъ играмъ, извѣстнымъ римлянамъ. Всего болѣе она примѣняется въ Англіи и во Франціи. Безъ соблюденія извѣстныхъ, точно опредѣленныхъ правилъ игра эта становится грубой, приводитъ къ дракѣ и грубому насилію. Въ такомъ видѣ ее нѣсколько разъ запрещали въ Англіи и совершенно оставили ее до 1823 года. Въ этомъ году она была разрѣшена и установлена школою Регби (Rugby). Правила этой игры постепенно измѣнялись, такъ что установилось два вида ея. По правиламъ Союза Регби (The Rugby Union) допускается и примѣненіе рукъ для захватыванія мяча и удержанія его во время бѣга, между тѣмъ

какъ по правиламъ Общества ножного мяча (Football Accociation) мячъ передвигается только ногою, и касаться его можно только ногой.

а) Игра, принятая Обществомъ ножного мяча.

Игра эта отличается отъ игры Союза, главнымъ образомъ, тѣмъ, что брать мячъ въ руки можетъ только одинъ сторожъ воротъ. Она вообще проще и легче. Участники одной стороны стараются протолкать круглый, упругій мячъ черезъ ворота противной партіи; если это имъ удастся они выигрываютъ очко, что и составляетъ главную цѣль игры.

Число играющихъ обыкновенно 23: по 11 человѣкъ въ каждой партіи и одинъ судья или староста. Играющіе выбираютъ первоначально одного судью и двухъ предводителей; каждый изъ предводителей набираетъ по очереди свою партію. Площадь для игры должна быть отъ 45 до 90 саженъ длины и на половину ширины; она ограничивается флагами по четыремъ угламъ и по обѣимъ сторонамъ средины площадки, которая ограничивается боковыми чертами, или границами, и поперечными чертами, или границами дома. Посреднѣ границы дома стоятъ ворота, состоящія изъ двухъ вертикальныхъ столбовъ, отстоящихъ другъ отъ друга на разстояніи 3,5 сажени, и соединяющей ихъ поперечной перекладины, расположенной на 4 аршина надъ почвой.

Играющіе раздѣляются на двѣ партіи, всѣ споры и недоразумѣнія рѣшаются окончательно судьею; онъ же слѣдитъ за правильностью игры. Передъ началомъ игры опредѣляется ея продолжительность. Предводители бросаютъ жребій; начинаетъ сторона, которая взяла жребій, другая — выбираетъ домъ. Мячъ ставится на средину средней линіи. Мячъ берется дутый, каучуковый, обтянутый кожей.

Участники каждой партіи устанавливаются такимъ образомъ: 6 человѣкъ изъ партіи, взявшей жребій, ставятся *передовыми* въ рядъ тотчасъ за мячемъ; въ нѣсколькихъ шагахъ отъ нихъ, по обѣимъ сторонамъ ряда располагается по одному *сторожу;* далѣе, на разстояніи 7 саж. отъ послѣднихъ, ставится по одному *запасному сторожу*, а у самыхъ воротъ, между ихъ столбами, помѣщается *сторожъ воротъ*, — обыкновенно предводитель партіи. Передовые противоположной стороны располагаются

также рядомъ на разстояніи около 4½ саж. отъ средины поля игры.

Игра начинается съ того, что мячъ помѣщается на серединѣ площадки. Одинъ изъ передовыхъ, по назначенію предводителя, становится позади мяча и ударомъ ноги подбрасываетъ его по направленію къ противоположнымъ воротамъ; за мячемъ слѣдуютъ всѣ участники этой партіи. Игроки противоположной партіи стараются отбить мячъ обратно. Такимъ образомъ мячъ перебрасывается, и всѣ слѣдуютъ за нимъ, и это продолжается до тѣхъ поръ, пока не удастся игрокамъ какой-либо партіи протолкнуть его ближе къ воротамъ, а затѣмъ и подъ самыя ворота. Партія, прогнавшая мячъ подъ ворота, выигрываетъ и записываетъ одно очко. Мячъ опять ставятъ на середину, и теперь его подбиваетъ одинъ изъ передовыхъ противоположной партіи. Изъ сказаннаго видно, что каждая сторона старается держать мячъ дальше отъ своего дома и протолкать его подъ ворота противной партіи.

Если мячъ перешелъ черезъ боковыя границы поля игры, то игрокъ противной партіи захватываетъ мячъ, поднимаетъ его надъ головою и съ того мѣста границы, гдѣ мячъ ее перешелъ, бросаетъ его въ поле игры. Въ случаѣ перехода мяча черезъ границу дома и если его перебросилъ игрокъ той партіи, которой принадлежитъ этотъ домъ, то участники противоположной партіи отступаютъ на 3 фута отъ углового флага по границѣ дома и ударомъ ноги перебрасываютъ мячъ обратно въ поле. Если же игрокъ, протолкнувшій мячъ, принадлежитъ къ противной партіи, то мячъ вводитъ въ поле игры опять же участникъ партіи воротъ, черезъ черту дома которыхъ мячъ прокатился; онъ становится на границу дома на разстояніи 18 футовъ отъ ближайшаго столба воротъ.

Главныя правила игры:

1. *Свободнымъ ударомъ* (place-kick) подбрасывается мячъ съ средины поля игры: въ самомъ началѣ игры, при перемѣнѣ партіями домовъ, послѣ того, какъ пройдетъ первая половина всего времени, назначеннаго для игры, и наконецъ, послѣ каждаго выигрыша воротъ.

2. Во время свободнаго удара игрокъ противоположной партіи не долженъ приближаться къ мѣсту метанія болѣе

чѣмъ на 4,5 саж., а участники наступающей партіи могутъ заходить за среднюю линію только тогда, когда мячъ уже подброшенъ.

3. Продолжительность игры опредѣляется до ея начала каждый разъ по желанію игроковъ. На половинѣ назначеннаго времени партіи мѣняются домами, и начинаетъ игру метаніемъ мяча партія, не получившая жребія въ началѣ игры. Послѣ выигрыша воротъ начинаетъ игру проигравшая партія.

4. Партія, которая больше четырехъ разъ выиграла ворота, выиграла игру. Ворота выигрываетъ та партія, которая протолкнетъ мячъ подъ ворота. Мячъ, коснувшійся вертикальнаго столба воротъ и откатившійся въ поле, считается въ игрѣ.

5. Если мячъ перешелъ черезъ боковую границу, то игрокъ противной партіи съ мѣста перехода мяча черезъ границу возвращаетъ его обратно въ поле.

6. Если мячъ переходитъ черезъ границу дома, то смотря по тому, кто по мячу ударилъ, его возвращаетъ въ поле игрокъ той или другой партіи. Если ударилъ игрокъ своей партіи, то игрокъ противной партіи, отступая отъ углового флага на 3 фута по границѣ дома, вольнымъ ударомъ ноги подбрасываетъ его обратно въ поле. Но когда мячъ выброшенъ участникомъ противной партіи, то игрокъ изъ своей партіи становится на границу дома на разстояніи 18 футовъ отъ ближайшаго столба воротъ и подбрасываетъ его обратно въ поле игры.

7. Когда мячъ подбрасывается съ мѣста или его возвращаютъ въ игру, то всякій игрокъ, находящійся между мячемъ и воротами противной партіи, становится внѣ игры; онъ не имѣетъ права принимать участіе при защитѣ мяча, не имѣетъ права мѣшать другимъ при нападеніи, пока мячемъ не сыграетъ кто-либо изъ противной партіи.

8. Нельзя брать мячъ руками и носить его въ то время, какъ онъ находится въ игрѣ; только сторожъ воротъ можетъ пользоваться руками при защитѣ воротъ; онъ можетъ отбивать его, но не носить.

9. Нельзя наносить противнику ударъ, подставлять ему ногу, касаться его руками.

10. Нельзя на подошвахъ и каблукахъ сапогъ имѣть гвозди, желѣзныя или каучуковыя пластинки.

11. Въ случаѣ нарушенія §§ 5, 6, 7, 8, 9 и 10 однимъ изъ игроковъ партія, противная партіи нарушителя, имѣетъ право произвести вольный ударъ съ того мѣста, гдѣ было допущено нарушеніе.

12. Староста или судья долженъ очень внимательно слѣдить въ этой игрѣ за участниками; отъ него зависитъ стройность и живость игры и строгая дисциплина участниковъ ея во время игры.

b) Игра Союза Рёгби [1]).

Игра должна производиться на выровненной площадкѣ, устройство которой будетъ описано послѣ. Обведенное рѣзкими границами, мѣсто игры должно имѣть не болѣе 47 саженъ въ длину и 32 саженъ въ ширину. *ГГ — продольная* или *боковая* граница, а *КК — поперечная* или *граница дома*; границы эти сходятся въ боковыхъ углахъ — *Д Д*. Какъ только мячъ попадетъ въ эти углы или переходитъ боковыя границы, онъ выходитъ изъ игры и становится мертвымъ. Длина всей площадки для игры должна быть 64 саж., а ширина — 42 саж., такъ какъ по обѣимъ сторонамъ границъ дома должно быть еще не меньше 6 саженъ, гдѣ игра еще можетъ продолжаться.

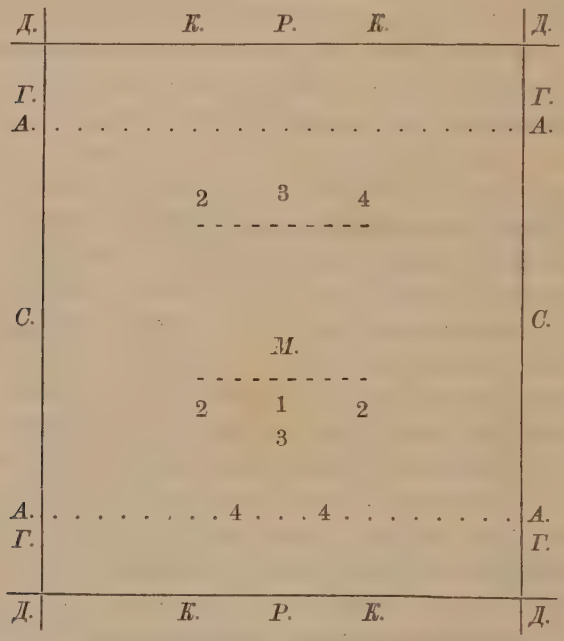
Посерединѣ обѣихъ границъ дома устанавливаются ворота, онѣ состоятъ изъ двухъ столбовъ, укрѣпленныхъ на почвѣ; столбы эти соединяются поперечной перекладиной; вышина столбовъ — 10 футовъ, а ширина перекладины 18,5 фут. По боковымъ угламъ поля вбиваютъ шесты съ флагами; вышина столба 6 — 7 фут.; по три флага устанавливаютъ по обѣимъ боковымъ границамъ; изъ нихъ два флага — на разстояніи 75 фут. отъ границы дома; они обозначаютъ внутреннюю границу *(АА)* мѣста, на которомъ сторона можетъ защищать свой домъ. Третій флагъ устанавливается на серединѣ боковой границы *(СС)* поля; этимъ флагомъ обозначается средина поля игры, откуда мячъ подбрасывается въ началѣ игры, на серединѣ игры и послѣ занятія дома (рис. 33). Въ этой игрѣ примѣняется обыкновенно овальный каучуковый мячъ отъ 8 до 9 дюймовъ по длинному его діаметру; мячъ обтягивается кожей.

---

[1]) Описана эта игра Е. М. Дементьевымъ „Англійскія игры на открытомъ воздухѣ“. Москва. 1891 г., стр. 60—82.

Для игры въ ножной мячъ участники раздѣляются на двѣ стороны, или партіи, обыкновенно по 15 человѣкъ въ каждой; каждая партія играетъ на опредѣленной сторонѣ только половину назначеннаго для игры времени; затѣмъ партіи мѣняются домами. Въ началѣ игры стороны выбираютъ себѣ предводителей, которые рѣшаютъ между собою по жребію, кому выбирать домъ; другая же партія начинаетъ игру, т. е. первая выбиваетъ мячъ. По предварительному уговору партія, взявшая

Рис. 33.



жребій, можетъ начинать игру, а другая выбираетъ себѣ домъ. При выборѣ дома партія руководствуется условіями, при которыхъ игра происходитъ, какъ, напримѣръ, направленіемъ вѣтра и покатостью площадки. Если направленіе вѣтра поперечно длинному размѣру площадки, то это не повліяетъ на выборъ дома; если же оно продольно, то вѣтеръ благопріятствуетъ полету мяча, если ихъ направленіе совпадаетъ. Обыкновенно въ данномъ случаѣ на первую половину игры выбираютъ тотъ домъ, который находится при неблагопріятныхъ условіяхъ, такъ какъ участники игры еще бодры; дѣлаютъ это

для того, чтобы вторая половина игры, когда участники немного утомлены, производилась при болѣе благопріятныхъ внѣшнихъ условіяхъ.

Такъ какъ игра состоитъ въ борьбѣ двухъ партій изъ-за обладанія мячемъ, то въ началѣ игры участники каждой стороны располагаются такимъ образомъ: одна сторона наступаетъ, а другая защищается. Для этого на средней линіи, со стороны, гдѣ находится домъ наступающихъ, устанавливается рядъ изъ 10 членовъ этой партіи; они обязаны непосредственно слѣдить за мячемъ; если онъ задержанъ и съ нимъ нельзя бѣжать, то вокругъ него происходитъ „стычка“. Это *передовые*, которые наступаютъ на защищающихся или отступаютъ, если приходится защищать собственный домъ. Какъ только однимъ изъ нихъ мячъ подброшенъ, передовые слѣдуютъ за нимъ, стараясь помѣшать противникамъ перебросить его или побѣжать съ мячемъ въ ихъ домъ. Пять лучшихъ игроковъ размѣщаются сторожами; изъ нихъ два *передовыхъ сторожа* ставятся на разстояніи отъ 5 до 8 шаговъ позади ряда, по обѣимъ его сторонамъ. Они должны отличаться ловкостью и сообразительностью; ихъ обязанность состоитъ въ томъ, чтобы, слѣдуя на опредѣленномъ разстояніи за рядомъ передовыхъ, зорко слѣдить за мячемъ, въ особенности при стычкахъ, когда онъ можетъ проскочить между игроками, окружающими его кольцомъ. Эти сторожа должны пользоваться всякимъ случаемъ, чтобы словить мячъ, удержать его и бѣжать съ нимъ въ непріятельскій домъ, здѣсь заявить „чуръ“ и тѣмъ доставить своей партіи право на „метаніе задержаннаго мяча“, или, по возможности на бѣгу, „ударяя по отраженному мячу“, перебросить его черезъ перекладину воротъ другой партіи. Они должны мѣшать противникамъ захватить мячъ, бѣжать въ ихъ домъ, „связывать“ ихъ. Вообще они должны быть очень наблюдательными, хорошо дисциплинированными и по возможности всегда держаться своей стороны, чтобы не мѣшать другимъ.

Въ нѣсколькихъ шагахъ за передовыми располагается *третій сторожъ*; это обыкновенно предводитель партіи; онъ слѣдитъ какъ за дѣйствіями передовыхъ, такъ и боковыхъ сторожей; онъ долженъ направлять ихъ дѣйствія, исправлять всякій недосмотръ и стараться ловко „связать“ противника, а въ случаѣ нужды изящно произвести „ударъ по отра-

женному мячу", чтобы съ своего мѣста перебросить мячъ черезъ ворота.

За третьимъ сторожемъ, на разстояніи семи саженъ отъ него, устанавливаются для защиты правой и лѣвой половины поля два „запасныхъ сторожа"; они являются главными охранителями воротъ, если участникъ противной партіи, схвативъ мячъ, проникъ до воротъ, чтобы пріобрѣсти для своей партіи право на „метаніе задержаннаго мяча". Запасными сторожами назначаются самые опытные игроки, хорошо дисциплинированные; въ случаѣ нужды они стараются схватить мячъ и бѣжать съ нимъ къ воротамъ противоположной партіи, или, чтобы избѣжать опасности быть „связаннымъ", сильнымъ „ударомъ по отраженному мячу" перебросить мячъ по направленію къ воротамъ противника, или заявить „чуръ"—позади границъ собственнаго дома, или же, наконецъ, „связать" противника, бѣгущаго съ мячемъ.

Предводитель долженъ слѣдить за ходомъ всей игры, и если кто недостаточно точно исполняетъ свои обязанности, то онъ можетъ перемѣнить его, вообще слѣдить за точнымъ исполненіемъ правилъ игры; только онъ имѣетъ право распоряжаться и дѣлать замѣчанія по поводу неправильностей, допущенныхъ въ игрѣ кѣмъ-либо изъ участниковъ. Какъ во всѣхъ партійныхъ играхъ, такъ и здѣсь долженъ быть избранъ судья, который окончательно рѣшаетъ всѣ могущія быть недоразумѣнія. Игра должна идти бойко, живо, что возможно только въ томъ случаѣ, если участвующіе хорошо подготовлены къ такимъ играмъ и очень хорошо владѣютъ собою.

Мячъ бьется исключительно *ногами* и *всегда впередъ* по направленію къ воротамъ противоположной партіи. Бросать и передавать его руками можно только по направленію къ воротамъ своего дома, т. е. *назадъ*, и то только въ случаяхъ, точно опредѣленныхъ правилами, а именно, когда сзади бросающаго или передающаго мячъ игрока есть другой участникъ той же партіи, который можетъ поймать мячъ на лету или взять его. Для перебрасыванія мяча примѣняются три способа: „свободный ударъ, или ударъ съ мѣста", „ударъ по отраженному мячу" и „летучій ударъ, или ударъ по летящему мячу". Ударомъ по отраженнному мячу, т. е. по мячу, брошенному на почву, послѣ его отраженія отъ почвы, мячъ

можно отбить тѣмъ выше, чѣмъ болѣе подведенъ подъ него носокъ ноги.

Зачисляются очки только при игрѣ на полѣ противной партіи: когда мячъ переброшенъ черезъ ворота этой партіи и за метаніе задержаннаго мяча; въ первомъ случаѣ считаютъ три очка, а въ послѣднемъ одно очко.

Начинаетъ игру нападающая партія метаніемъ мяча ногами. Для этого посрединѣ площадки намѣчается небольшая ямка, въ которой устанавливается мячъ; за нимъ помѣщается рядъ передовыхъ, который долженъ растягиваться не болѣе, какъ на 4 сажени; за этимъ рядомъ размѣщаются сторожа, какъ это уже описано. Съ другой стороны устанавливается рядъ защищающихся, также со своими сторожами. Между передовыми рядами одной и другой стороны долженъ остаться промежутокъ не менѣе 4 саженъ (§ 33).

Когда всѣ установятся, одинъ изъ начинающей партіи, по назначенію предводителя, съ небольшимъ разбѣгомъ подбрасываетъ мячъ свободнымъ ударомъ по направленію къ дому защищающихъ, стараясь подбросить его, какъ можно дальше и выше, чтобы участники его партіи успѣли подбѣжать къ мѣсту, гдѣ мячъ упадетъ на землю. Въ это время и передовые защищающейся стороны бѣгутъ къ этому мѣсту, къ которому всего ближе находятся сторожа.

Переброшенный такимъ образомъ мячъ можетъ схватить одинъ изъ сторожей защищающейся партіи и сильнымъ отраженнымъ ударомъ откинуть мячъ обратно по направленію къ дому нападающихъ. Одинъ изъ защищающихся можетъ также захватить мячъ и побѣжать съ нимъ по направленію къ воротамъ нападающихъ (§ 15), стараясь ловкими дѣйствіями обойти участниковъ этой партіи, чтобы, главнымъ образомъ, не быть пойманнымъ въ предѣлахъ поля своей стороны. Какъ только онъ натыкается на нападающихъ передовыхъ, онъ, опасаясь быть „связаннымъ“, подбрасываетъ отраженный мячъ и бѣжитъ на свое мѣсто. Нападающіе при этомъ дѣлаются защищающимися, а защищающіеся превращаются въ нападающихъ.

Мячъ можетъ перелетать, такимъ образомъ, изъ одного дома въ другой; за нимъ слѣдятъ игроки, пока схватившаго мячъ не поймаютъ участники противной партіи и не „свяжутъ“ его, пока онъ не успѣетъ подбросить мячъ (§ 10). Всякій участ-

никъ противной партій долженъ всегда задерживать бѣгущаго съ мячемъ, при этомъ онъ хватаетъ его за руки или обхватываетъ его спереди по таліи. При этомъ удерживающимъ не допускаются никакія насилія, какъ то: подставленіе ноги, ударъ по ногамъ и т. д. (§ 47). Если удерживающій мячъ не можетъ освободиться отъ связывающаго его, то онъ долженъ бросить мячъ на землю и крикнуть: „на землю“ (§ 18). Тотчасъ вокругъ него сбѣгаются передовые двухъ партій и образуютъ „стычку“ (§ 11), т. е. передовые каждой стороны окружаютъ мячъ, обращаясь лицомъ къ воротамъ противной партіи; участники, тѣсно прижимаясь другъ къ другу, стараются *ногами* (руками касаться воспрещается—§ 14), протолкнуть мячъ черезъ рядъ противниковъ по направленію къ воротамъ противниковъ. Сторожа обѣихъ сторонъ ждутъ появленія мяча; какъ только крикнутъ „выскочилъ“, одинъ изъ сторожей захватываетъ мячъ и мчится къ воротамъ противной партіи; свои очищаютъ ему дорогу, а противники препятствуютъ его бѣгу, стараясь связать его. Если сторожу удалось ловко перебѣжать границу дома, то онъ кладетъ мячъ на землю и заявляетъ „чуръ на мѣстѣ“ (§ 9), что даетъ ему одно очко (§§ 6 и 7). Затѣмъ этимъ лицомъ или по назначенію предводителя мячъ приносится обратно на поле игры (§ 43) и здѣсь производится „метаніе черезъ ворота“. Для этого на любомъ мѣстѣ между границами дома противной партіи и срединою на площадкѣ каблукомъ дѣлается ямка; позади нея устанавливаются передовые своей партіи, обращенные лицомъ къ воротамъ противника, а противъ нихъ размѣщается рядъ передовыхъ, защищающихъ ворота, готовыхъ съ крикомъ броситься на мячъ, какъ только онъ будетъ помѣщенъ на землю (§ 44 и 45). Крикомъ стараются смутить метальщика. Какъ только мячъ поставленъ на землю, такъ назначенное предводителемъ лицо сильнымъ ударомъ ноги старается перебросить его черезъ середину воротъ партіи защищающихъ. Ворота взяты (§ 5), если мячъ перекинутъ чрезъ среднюю ихъ перекладину; при этомъ записывается три очка, и игра начинается снова (§ 37). Если же мячъ пойманъ на лету защищающими ворота, то, хотя онъ и перелетитъ черезъ перекладину, ворота не взяты. Съ мячемъ поступаютъ, какъ съ пойманнымъ на лету (§ 27), т. е. игрокъ, поймавшій мячъ, дѣлаетъ на площадкѣ каблукомъ яму на

мѣстѣ, гдѣ мячъ пойманъ, и метаетъ его по направленію воротъ нападающей партіи, по отраженному или летящему мячу, или же кладетъ его на ямку для свободнаго удара лицомъ, назначеннымъ предводителемъ (§ 40), при чемъ участники располагаются и поступаютъ по правиламъ §§ 41 и 46. Не перелетѣвшій черезъ перекладину воротъ мячъ легко попадаетъ къ защищающему ворота этой партіи. Захватившему мячъ выгоднѣе всего было бы бѣжать до воротъ противной партіи, но это очень далеко, и его легко свяжутъ ближе. Въ такомъ случаѣ происходитъ „борьба у воротъ“ (§ 19), которая обыкновенно оканчивается стычкою у самой границы дома. (За этой границей, т. е. внѣ поля игры, стычки быть не можетъ). Всего выгоднѣе, если при этомъ захватитъ мячъ сторожъ партіи, гдѣ стычка происходитъ, и заявитъ: „чуръ на мѣстѣ“, такъ какъ въ своемъ домѣ всегда можно заявить „чуръ“ (§ 42). Нападающіе должны при этомъ всѣ отступить, а заявившій „чуръ“ можетъ ударомъ по отраженному мячу съ линіи, отстоящей отъ воротъ его партіи на 75 футовъ, съ любого мѣста между боковыми флагами (*AA* рис. 33), отбить мячъ по направленію къ воротамъ противной партіи (§§ 38 и 39). Здѣсь мячъ можетъ захватить запасный, который, приближаясь съ нимъ, какъ можно ближе, къ противоположнымъ воротамъ, въ случаѣ, если его окружатъ противники, можетъ перебросить мячъ назадъ товарищу, въ особенности тому, который, надѣется легче пробраться и поэтому заявляетъ: „перебрось мячъ мнѣ“ (§ 25). Такъ мячъ перебрасывается до тѣхъ поръ, пока ловкимъ ударомъ по отраженному мячу онъ не будетъ переброшенъ въ домъ противной партіи.

Необходимо еще обратить вниманіе на правила, изложенныя въ §§ 21—24, по которымъ требуется, чтобы игрокъ всегда находился со стороны своего дома, т. е. между мячемъ и своими воротами. Исполненіе этого правила необходимо, чтобы избѣжать лишней суеты и бѣготни, да и затѣмъ, чтобы члены партіи были на своемъ мѣстѣ, гдѣ они всего нужнѣе, и чтобы они не разсѣивались по полю, что въ особенности часто бываетъ у неопытныхъ игроковъ. Все это предвидится правилами въ § 21, и даже нарушающій эти правила карается по §§ 22—24; онъ теряетъ право участвовать въ игрѣ до тѣхъ поръ, пока онъ не возвратится на сторону своей партіи. Иногда ему об-

легчается возможность возвратиться въ свою партію какою нибудь случайностью, приведенною въ § 23. За такими отступленіями отъ правилъ игры всегда обязанъ слѣдить предводитель партіи и напоминать участникамъ о правилахъ заявленіемъ „на мѣстѣ“.

Мячъ можетъ еще попасть въ боковой уголъ поля (§ 20) или за боковыя границы (§ 28); въ этихъ случаяхъ онъ дѣлается мертвымъ. Въ первомъ случаѣ мячъ опять вносится въ игру (§§ 38 и 39); въ послѣднемъ онъ можетъ возвратиться въ игру тремя способами (§ 29). Въ первыхъ двухъ способахъ всѣ участники одной и другой партіи становятся другъ противъ друга, какъ въ началѣ игры, но только у самой боковой линіи, черезъ которую мячъ вылетѣлъ, мячъ бросается между рядами партій, и игра идетъ обыкновеннымъ порядкомъ. При третьемъ способѣ образуется стычка.

Изъ всего сказаннаго видно, что главная цѣль игры — завладѣть мячемъ, перебросить его черезъ перекладину воротъ противоположной партіи и стараться получить возможно большее число очковъ въ опредѣленный промежутокъ времени.

Правила игры:

§ 1. *Ударъ по отраженному мячу* (Drop-kick) производится по мячу, брошенному на почву, *въ то время, когда мячъ отскакиваетъ отъ земли.*

§ 2. *Свободный ударъ* (Place-kick) или *ударъ съ мѣста* получается, если ударить ногой мячъ, лежащій въ ямкѣ на почвѣ.

§ 3. *Летучій ударъ* (Punt) состоитъ въ ударѣ по мячу, брошенному по направленію къ почвѣ, но только до его соприкосновенія съ послѣднею.

§ 4. *Ворота* (Goal) состоятъ изъ двухъ вертикальныхъ жердей, подымающихся болѣе, чѣмъ на 11 ф. надъ землею и поставленныхъ другъ отъ друга на разстояніи 18 ф. 6 дюймовъ; на высотѣ 10 ф. укрѣпляется на нихъ поперечная перекладина.

§ 5. *Ворота выигрываются* только тогда, когда мячъ брошенъ прямо съ поля игры (т. е. когда онъ не коснулся почвы, платья или тѣла участника какой либо партіи), и когда онъ перелетитъ надъ перекладиной воротъ противной партіи; кос-

нется ли онъ при этомъ перекладины или одной изъ жердей — все равно; если же мячъ перелетитъ непосредственно надъ одной изъ жердей, то ворота не считаются выигранными. Ворота выигрываются свободнымъ или отраженнымъ, но не летучимъ ударомъ.

§ 6. *Право на метаніе задержаннаго мяча* (Try) даетъ возможность выиграть только тогда, когда игрокъ задержалъ мячъ при посредствѣ „чуръ на мѣстѣ“, на полѣ противной партіи.

§ 7. Партія выигрывается большимъ числомъ очковъ; взятіе воротъ считается въ три очка, а право на метаніе задержаннаго мяча засчитывается въ одно очко. Если число очковъ у обѣихъ партій равное, или если партіи не выиграли ни воротъ, ни права на метаніе задержаннаго мяча, то игра считается въ ничью. Если ворота выиграны только правомъ на метаніе задержаннаго мяча, то считается только одни очки взятія воротъ.

§ 8. Мячъ считается *мертвымъ*, если онъ лежитъ неподвижно на площадкѣ.

§ 9. *Чуръ на мѣстѣ* (Tuch Down) считается тогда, когда игрокъ положивъ руку на мячъ на землѣ, на боковой чертѣ или на границѣ дома, останавливаетъ его, такъ что мячъ лежитъ неподвижно или почти неподвижно.

§ 10. Игрокъ называется *связаннымъ* (Tacled), когда онъ, завладѣвъ мячемъ, держитъ его въ рукахъ, а его самого держатъ одинъ или нѣсколько участниковъ противной партіи.

§ 11. *Стычка* (Scrummage) происходитъ тогда, когда игрокъ, держащій мячъ и находящійся въ границахъ поля игры, положитъ мячъ на мѣсто, а передовые окружатъ мячъ кольцомъ, каждая партія съ своей стороны, и при этомъ стараются протолкнуть мячъ ногами черезъ рядъ противниковъ, по направленію къ ихъ воротамъ. Стычка прекращается, какъ только мячъ попадетъ на боковую границу или на границу дома.

§ 12. Каждый игрокъ можетъ схватить мячъ, какъ только онъ катится по почвѣ или отскакиваетъ отъ нея, за исключеніемъ случая, когда происходитъ стычка.

§ 13. Захватывать мертвый мячъ ни въ какомъ случаѣ не позволяется; это допускается только съ тѣмъ, чтобы доставить мячъ обратно послѣ того, что онъ былъ „чуръ“ на границѣ

дома или на боковой границѣ; если мячъ взятъ не согласно съ этими правилами, то онъ долженъ быть положенъ обратно на то же мѣсто, съ котораго взятъ.

§ 14. Въ стычкѣ ни въ какомъ случаѣ не позволяется касаться мяча руками.

§ 15. Игроку, завладѣвшему мячемъ, позволяется бѣжать съ нимъ; это называется *бѣгомъ*. Если игрокъ забѣжитъ съ мячемъ за черту дома противной партіи и тамъ заявитъ: „чуръ на мѣстѣ“, то это считается набѣгомъ.

§ 16. Набѣгъ допускается черезъ всякое мѣсто черты или границы дома.

§ 17. Пространство за чертой дома считается *домомъ*, пространство же за боковой чертой — *границей*.

§ 18. Если игрокъ, захватившій мячъ или бѣгущій съ нимъ и удерживающій его крѣпко въ рукахъ, будетъ связанъ, то онъ долженъ заявить „на землю“ и тотчасъ же положить мячъ на землю.

§ 19. *Борьба около воротъ* (Maul in goal) называется борьба около мяча, схваченнаго со стороны поля игры у границы дома, если одинъ изъ игроковъ противной партіи стремится сдѣлать съ мячикомъ „чуръ на мѣстѣ“. Продолжать игру около воротъ могутъ только тѣ игроки, которые касались мяча въ началѣ борьбы и только до тѣхъ поръ, пока они не перестаютъ касаться его. Когда борьба около воротъ кончается, мячъ долженъ быть положенъ на землю и долженъ принадлежать игрокамъ той партіи, которая владѣла мячемъ при началѣ борьбы, если только противная партія не завладѣла имъ окончательно, или если только онъ не выскочилъ изъ рукъ игроковъ обѣихъ партій; въ послѣднемъ случаѣ мячъ долженъ принадлежать защищающей партіи.

§ 20. Если мячъ *попадаетъ въ боковой уголъ* поля игры, то онъ считается *мертвымъ* и внѣ игры; онъ опять долженъ быть введенъ въ игру по правиламъ §§ 38 и 39.

§ 21. Каждый игрокъ долженъ постоянно находиться *на своей сторонѣ*; онъ считается *не на своей сторонѣ*, если входитъ въ стычку со стороны воротъ противника, или, будучи въ стычкѣ, окажется впереди мяча, или когда позади его (т. е. между нимъ и его собственными воротами) мячъ былъ подброшенъ, заявленъ „чуръ“, или съ мячемъ былъ произве-

день „бѣгъ“ кѣмъ либо изъ его партіи. Игрокъ не долженъ быть въ собственномъ домѣ не на своей сторонѣ.

§ 22. Игрокъ, находящійся *не на своей сторонѣ*, считается внѣ игры и не имѣетъ права прикасаться къ мячу ни внутри, ни внѣ боковыхъ границъ и границъ дома; онъ не можетъ ни въ какомъ случаѣ останавливать кого либо изъ игроковъ или препятствовать ему до тѣхъ поръ, пока не станетъ опять *на своей сторонѣ*. Если игрокъ, находящійся не на своей сторонѣ принялъ участіе въ игрѣ съ мячемъ, то предводитель противной партіи *можетъ* требовать, чтобы мячъ былъ возвращенъ на то мѣсто, гдѣ онъ былъ до момента, когда въ игру вступилъ участникъ, находящійся не на своей сторонѣ.

§ 23. Игрокъ, находящійся *не на своей сторонѣ*, считается опять на своей сторонѣ, когда участникъ противной стороны пробѣжитъ съ мячемъ 15 фут. по направленію къ воротамъ провинившагося или подброситъ мячъ въ этомъ направленіи, или когда мячъ задѣнетъ платье или тѣло участниковъ противной партіи, или когда участникъ его партіи пробѣжитъ передъ нимъ съ мячемъ или подброситъ мячъ позади его.

§ 24. Если игрокъ *владѣетъ мячемъ*, то никто изъ противной партіи, находящійся не на своей сторонѣ, не можетъ бѣжать, связывать, или какимъ либо способомъ препятствовать ему, пока онъ не пробѣжитъ на 15 фут. впередъ отъ него или пока не подброситъ мяча. Если же находящійся не на своей сторонѣ игрокъ свяжетъ противника, владѣющаго мячемъ, или какъ либо помѣшаетъ ему прежде, чѣмъ послѣдній пробѣжитъ 15 фут. или подброситъ мячъ, то предводитель игрока, владѣющаго мячемъ, можетъ требовать льготнаго удара игроку, которому помѣшали; такой льготный ударъ долженъ быть произведенъ летучимъ или отраженнымъ ударомъ съ того мѣста, гдѣ произошла помѣха, и при условіяхъ, приведенныхъ въ § 41; такой льготный ударъ не даетъ выигрыша воротъ.

§ 25. *Бросаніе мяча назадъ*. Игрокъ, владѣющій мячемъ имѣетъ право бросить его назадъ, по направленію къ своимъ воротамъ или передать его обратно кому либо изъ участниковъ его партіи, стоящихъ позади его, согласно правиламъ нахожденія на своей сторонѣ (§ 21).

§ 26. *Бить по мячу рукой* или *бросать его впередъ*, по направленію къ воротамъ противной партіи — не позволяется.

Если мячъ ударили руками или бросили его впередъ руками же, то противная партія можетъ требовать (если мячъ при этомъ не пойманъ на лету), чтобы мячъ былъ возвращенъ и положенъ на почву на томъ мѣстѣ, гдѣ по немъ ударили рукой или откуда бросили его впередъ рукою же.

§ 27. *Ловлей на лету* называется поимка мяча руками кѣмъ-либо изъ противной партіи, когда летящій мячъ подброшенъ ногою или ударомъ руки или брошенъ впередъ, если только поймавшій сдѣлаетъ отмѣтку каблукомъ на томъ мѣстѣ, гдѣ онъ поймалъ мячъ, и если никто изъ его партіи не дотронулся до него.

§ 28. Если мячъ попадаетъ въ „границу“ (§ 17), то участникъ партіи, противной той, игрокъ которой послѣдній коснулся мяча на полѣ игры, долженъ принести его на то мѣсто, гдѣ мячъ перешелъ боковую черту; или, если игрокъ, бѣгущій съ мячемъ, перебѣжитъ или гдѣ-нибудь переступитъ частью ноги боковую черту, то онъ долженъ вернуться съ мячемъ на то мѣсто, гдѣ переступилъ эту черту, и затѣмъ съ этого мѣста вернуть мячъ на поле игры однимъ изъ способовъ, указанныхъ въ слѣдующемъ параграфѣ.

§ 29. Въ случаяхъ, указанныхъ въ предыдущемъ параграфѣ, или самъ игрокъ, или кто-нибудь изъ его партіи, долженъ: или 1) бросить мячъ на поле игры такъ, чтобы онъ подскочилъ, затѣмъ, схвативъ его, бѣжать и дать ударъ по отраженному мячу или перебросить его руками обратно, по направленію къ своимъ воротамъ (§ 25), или 2) перебросить его руками подъ прямымъ угломъ къ боковой чертѣ, или 3) пройти съ нимъ подъ прямымъ угломъ къ боковой линіи пространство не менѣе 15 и не болѣе 45 фут. и тамъ положить на землю, объявивъ предварительно, какъ далеко онъ думаетъ пройти.

§ 30. Если два или болѣе игрока, держащіе мячъ, будутъ протолкнуты „на границу“, то мячъ долженъ принадлежать тому изъ нихъ, который первый завладѣлъ имъ на полѣ игры и не выпускалъ его изъ рукъ.

§ 31. Если мячъ былъ брошенъ не прямо (по положенію 2 § 29), то противная партія можетъ тотчасъ потребовать права самой ввести мячъ на поле игры по способу, указанному въ положеніи 3 § 29.

§ 32. Ловля мяча, когда онъ брошенъ послѣ того, какъ находился „на границѣ“, не считается ловлей на лету.

§ 33. *Начальный ударъ.* (Kick-off) есть свободный ударъ съ центра поля игры; онъ въ выигрышъ воротъ не записывается. Противоположная партія при этомъ должна сначала стоять по крайней мѣрѣ на 30 фут. впереди мяча до того времени, пока мячу данъ ударъ. Если мячъ упадетъ „на границу“, то противная партія можетъ требовать, чтобы мячу былъ данъ новый ударъ. Партія, бьющая мячъ, должна стоять позади него, и въ случаѣ нарушенія правила судья, по требованію противной партіи, долженъ потребовать образованія стычки на серединѣ поля игры.

§ 34. „Начальный ударъ“ мяча производится: 1) въ началѣ игры, 2) послѣ выигрыша воротъ и 3) послѣ перемѣны домовъ на серединѣ назначеннаго для игры времени.

§ 35. Каждая партія должна играть одинаковый промежутокъ времени въ каждомъ домѣ.

§ 36. Передъ началомъ состязанія предводители партій должны бросать жребій. Взявшій жребій получаетъ право на выборъ воротъ или на „начальный ударъ“.

§ 37. Когда ворота выиграны, то начальный ударъ дается партіей, проигравшей ворота. Послѣ перемѣны воротъ въ половинѣ игры начальный ударъ должна давать партія, противная той, которая производила этотъ ударъ въ началѣ игры.

§ 38. *Выбиваніемъ мяча* называется ударъ по отраженному мячу, производимый однимъ изъ игроковъ той партіи, которая сдѣлала съ мячемъ „чуръ“ въ своемъ собственномъ домѣ, или въ чей боковой уголъ попалъ мячъ (§ 20); это есть только способъ возвращенія мяча въ игру, и этотъ ударъ не можетъ привести къ выигрышу воротъ.

§ 39. Выбиваніе мяча должно производиться метаніемъ отраженнаго мяча не далѣе, какъ на разстояніи 75 ф. отъ черты дома партіи, бьющей мячъ; если при этомъ мячъ попадаетъ на боковую черту, то противная партія *можетъ* требовать вторичнаго выбиванія мяча. Партія, выбивающая мячъ, должна стоять при ударѣ позади мяча и въ случаѣ нарушенія этого правила судья долженъ, по требованію противной партіи, требовать „стычку“ на мѣстѣ, отстоящемъ на 75 ф. отъ границы дома дѣйствующей партіи, и посрединѣ между обѣими боковыми чертами. Партія, противная метающему, не можетъ мѣшать подбивать игроку въ предѣлахъ 75 ф. отъ границы его дома.

§ 40. Игрокъ, заявившій и въ самомъ дѣлѣ произведшій „ловлю на лету“, долженъ произвести затѣмъ метаніе отраженнаго мяча или ударъ летучаго мяча, или же *положить* мячъ для производства свободнаго удара.

§ 41. Послѣ того, что произведена „ловля на лету“, противная партія можетъ подойти къ мѣткѣ, произведенной ловцомъ, и когда партія послѣдняго отойдетъ назадъ, мячъ долженъ быть отбитъ (§ 40) съ мѣста отмѣтки (§ 27) или съ нѣкотораго разстоянія позади ея, по прямой линіи, параллельной боковымъ чертамъ.

§ 42. Въ своемъ собственномъ домѣ игрокъ можетъ заявить „чуръ на мѣстѣ“ мяча во всякое время.

§ 43. Партія, которая заявила „чуръ на мѣстѣ“ въ домѣ противной партіи, должна произвести здѣсь „метаніе задержаннаго мяча“ свободнымъ ударомъ слѣдующимъ образомъ: одинъ изъ игроковъ приноситъ мячъ съ мѣста, гдѣ былъ заявленъ „чуръ“, къ границѣ дома, идя по прямому направленію, т. е. параллельно боковымъ границамъ, и здѣсь на границѣ дома долженъ сдѣлать отмѣтку каблукомъ (если эта отмѣтка придется между столбами воротъ, то берется одинъ изъ столбовъ), затѣмъ идетъ съ мячемъ отъ послѣдней мѣтки по полю игры по линіи, параллельной боковымъ границамъ, на такое разстояніе отъ границы дома, какое онъ пожелаетъ; здѣсь онъ кладетъ мячъ для свободнаго удара, производимаго кѣмъ-либо изъ игроковъ его партіи, по назначенію предводителя.

§ 44. Защищающая партія при „метаніи задержаннаго мяча“ можетъ нападать на противниковъ, какъ только мячъ положенъ на землю, но если хоть одинъ изъ нихъ бросится раньше, чѣмъ мячъ коснется земли, то судья можетъ, если только бьющій не произвелъ удара, и лишь по требованію бьющей партіи, не допустить нападенія; партія же, бьющая мячъ, должна стоять позади мяча до тѣхъ поръ, пока метаніе это не совершилось. Если ворота взяты, то игра продолжается, какъ сказано въ § 37; но если ворота не выиграны (т. е. если мячъ не перелетѣлъ черезъ поперечную перекладину воротъ, или пойманъ противникомъ на лету, даже когда перелетѣлъ черезъ средину воротъ), или вносящій мячъ въ игру не сдѣлалъ отмѣтки на границѣ дома (за исключеніемъ того случая,

когда „метаніе задержаннаго мяча“ приходится между столбами воротъ § 43), или кто-либо изъ игроковъ его партіи тронулъ мячъ раньше, чѣмъ послѣднему будетъ данъ ударъ, то мячъ долженъ быть немедленно заявленъ мертвымъ, и игра продолжается „выбиваніемъ мяча“, какъ сказано въ § 39.

§ 45. *Нападеніе* въ видѣ натиска впередъ, чтобы подбросить мячъ или связать игрока противной партіи, позволяется во всѣхъ случаяхъ *свободнаго удара* мяча, послѣ „ловли на лету“ или при *метаніи задержаннаго мяча*, тотчасъ какъ мячъ положенъ на землю. Это же разрѣшается въ случаяхъ *удара по отраженному мячу* или *летучаго удара* послѣ *ловли на лету*, какъ только игрокъ, владѣющій мячемъ, побѣжитъ или приготовится подбросить мячъ, или какъ только мячъ коснется земли; но этотъ игрокъ всегда можетъ отступить назадъ, пока не уронилъ мяча и не дотронулся еще до него ногою; противная партія должна также отступить къ его мѣткѣ (§ 46). За исключеніемъ „стычки“ игроку не позволяется нападать на какого-либо противника или мѣшать ему, если только этотъ противникъ не держитъ мяча, или если такой игрокъ самъ не бѣжитъ къ мячу.

§ 46. Въ случаѣ „ловли на лету“ противная партія можетъ подойти и нападать, откуда хочетъ, съ линіи или изъ-за линіи, проведенной черезъ мѣтку параллельно границѣ дома. Во *всѣхъ* случаяхъ партія бьющаго мячъ, пока мячу не данъ ударъ, должна стоять позади мяча; но она не можетъ *нападать*, пока мячу не данъ ударъ. Въ случаѣ какого-либо нарушенія правила судья долженъ, по требованію противной партіи, назначить „стычку“ на мѣстѣ, гдѣ совершена „ловля на лету“. Если послѣ ловли на лету больше, чѣмъ одинъ игрокъ нападающей партіи тронетъ мячъ *раньше*, чѣмъ онъ будетъ подброшенъ, то противная сторона можетъ броситься впередъ немедленно.

§ 47. Никакіе *удары по ногамъ* (Hacking) или *подножки* не допускаются. Никто не допускается въ состязаніе, если на какой-либо части обуви имѣются выступающіе гвозди, желѣзныя или гутаперчевыя пластинки.

§ 48. Въ случаѣ, если нарушено какое-либо правило, или со стороны одной изъ партій произошли какія-либо неправильности въ игрѣ, не допускаемыя этими правилами, то противная партія можетъ требовать, чтобы мячъ былъ возвращенъ на

то мѣсто, гдѣ произошло нарушеніе или неправильное дѣйствіе, и чтобы здѣсь была назначена стычка.

§ 49. Во всѣхъ состязаніяхъ должны быть выбраны два судьи. Если судей пѣтъ, то единственными судьями во всѣхъ спорахъ должны быть предводители обѣихъ партій, и ихъ рѣшенія должны считаться окончательными.

§ 50. Ни моментъ окончанія времени для перемѣны домовъ въ половинѣ игры, ни конецъ игры не могутъ быть допущены до тѣхъ поръ, пока мячъ не выйдетъ изъ игры или не попадетъ въ руки крѣпко удерживающаго его игрока; въ случаѣ примѣненія „метанія задержаннаго мяча“ или „ловли на лету“ дозволяется *только* „ударъ въ ворота“.

Знакомство съ этою игрою всего лучше показываетъ образовательное значеніе англійскихъ игръ, ихъ вліяніе на занимающихся, выражающееся въ томъ, что они пріобрѣтаютъ умѣнье пользоваться общими положеніями или правилами, подчинять свои личныя желанія общимъ требованіямъ и строго дисциплинировать свои дѣйствія, не допуская ни въ какомъ случаѣ никакого произвола. Все это можетъ быть достигнуто только такою игрою. Ничто другое не можетъ дать этого. Не слѣдуетъ только допускать, чтобы такія игры принимали характеръ спорта.

21. Крикетъ или англійская лапта.

Это одна изъ самыхъ сложныхъ англійскихъ игръ и можно сказать, что англійскій народъ воспитывается на этой игрѣ, пріучается при посредствѣ ея къ строгой законности и умѣнью владѣть собою. Но вмѣстѣ съ этимъ невыгоды, связанныя съ этою игрою, также отражаются на этой націи; она связана съ сильнымъ напряженіемъ и поэтому легко приводитъ тѣхъ, кто много занимается ею, къ погонѣ за сильными ощущеніями и постоянной ихъ перемѣной; игра эта является отчасти причиной англійскаго „сплина“. Состоитъ она въ катаніи мяча, которое производится съ большимъ напряженіемъ, въ бѣгѣ въ запуски и метаніи. Различаютъ простой крикетъ съ однѣми воротами и сложный крикетъ съ двумя воротами. Эта игра всего болѣе распространена въ Англіи; ею занимается каж-

дый англичанинъ, начиная съ уличнаго мальчика и кончая почтенными лицами пятидесятилѣтняго возраста.

а) Сложная англійская лапта.

Въ этой игрѣ должно участвовать не менѣе десяти лицъ; они раздѣляются на двѣ стороны. Задача членовъ одной стороны состоитъ въ томъ, чтобы сбить мячемъ поперечныя палочки (the bails), расположенныя на трехъ вертикальныхъ палкахъ, члены же противной стороны всѣми силами стараются по очереди воспрепятствовать этому. Между принимающими участіе въ игрѣ различаютъ: лицо, отбивающее мячъ — *отбиватель* (the striker), лицо, катающее мячъ — *катальщикъ* (the Bowler), *судей* (the Umpires) по одному у каждой партіи. Палки съ шестиками устанавливаются въ видѣ воротъ (Wicket) на двухъ противоположныхъ мѣстахъ, такъ что между ними остается мѣсто для катка; границы этого мѣста (Bowlingcrease) совпадаютъ съ мѣстомъ расположенія воротъ. Мячи, примѣняемые при этой игрѣ, дѣлаются слѣдующимъ образомъ: грубыя шерстяныя нитки кладутъ на ночь въ воду, затѣмъ наматываютъ ихъ чрезвычайно плотно на круглый кусокъ пробки; полученный такимъ образомъ клубокъ завертываютъ въ бумагу, связываютъ его веревкою и затѣмъ кладутъ въ духовую печь, оставляя его тамъ до тѣхъ поръ, пока бумага приметъ темно-желтый цвѣтъ. Затѣмъ бумагу эту удаляютъ и клубокъ туго обтягиваютъ мягкою, мокрою кожею. Дубинка (bat), служащая для отбиванія мяча, дѣлается изъ твердаго дерева; треть ея, назначенная для захватыванія — круглая; остальныя двѣ трети, нѣсколько расширяясь къ свободному концу, имѣютъ на поперечномъ разрѣзѣ овальную форму (⬭).

Правила [1]): 1) Вѣсъ мяча долженъ быть не менѣе пяти съ половиною унцій и не болѣе пяти и трехъ четвертей унцій. Окружность его должна быть не менѣе девяти дюймовъ и не болѣе девяти дюймовъ съ четвертью. Въ началѣ каждой очереди каждая партія должна брать новый мячъ.

---

[1]) Здѣсь приведены правила, провѣренныя клубомъ „the Marylebone Cricket Club“, которыя напечатаны въ сочиненіи: A. Handbook of Gymnastics and Athletics by E. G. Ravenstein and John Hulley. London. 1867, стр. 312—316.

2) Дубинка (the bat) не должна превышать въ самой широкой своей части четырехъ дюймовъ съ четвертью, длина ея должна быть не болѣе тридцати восьми дюймовъ.

3) Вертикальныхъ палочекъ (stumps) должно быть три; онѣ должны выдаваться на двадцать семь дюймовъ надъ почвою; длина поперечныхъ палочекъ (bails) должна равняться восьми дюймамъ; вертикальныя палочки должны быть одинаковой толщины, достаточной для того, чтобы задержать мячъ.

Укрѣпленіе воротъ (the Wicket.)

4) Граница площадки для катка (Bowling crease) должна быть въ одной линіи съ мѣстомъ установленія вертикальныхъ палочекъ; длина границы равняется шести футамъ восьми дюймамъ; палочки помѣщаются на серединѣ границы, а съ обоихъ концовъ ея идутъ подъ прямымъ угломъ еще боковыя границы (return crease) обратно отъ катка.

5) Граница удара (popping crease) находится на четыре фута впереди воротъ, параллельно съ ними; она можетъ быть неопредѣленной длины, но не короче границы катка.

6) Ворота должны быть установлены по двумъ противоположнымъ сторонамъ, другъ противъ друга, на разстояніи двадцати двухъ ярдовъ (66 ф.).

7) Не позволяется одной сторонѣ, въ продолженіе партіи, безъ согласія другой, измѣнять почву, укатывая, смачивая, прикрывая, утаптывая или убивая ее, за исключеніемъ начала каждой очереди, когда по желанію другой партіи почва можетъ быть утрамбована или укатана: подобное желаніе должно быть высказано однимъ изъ судей въ теченіе одной минуты по окончаніи послѣдней очереди. Этимъ правиломъ не запрещается отбивателю уколачивать почву своею дубинкою около того мѣста, гдѣ онъ стоитъ въ продолженіе своей очереди; имъ тоже не запрещается лицу, бросающему мячъ, покрыть свое мѣсто опилками и т. п., если почва сыра.

8) Послѣ дождя ворота могутъ быть обмѣнены съ согласія обѣихъ партій.

Катальщикъ (the Bowler).

9) Катальщикъ, освобождаясь отъ мяча, долженъ стоять одною ногою позади границы площадки для катка и внутри

отъ боковыхъ границъ; онъ можетъ прокатить четыре мяча, перемѣняя затѣмъ ворота, что въ одной очереди допускается только одинъ разъ.

10) Мячъ долженъ кататься; если мячъ брошенъ съ размаху, то судья восклицаетъ: „пустой мячъ“ (No ball), и такой мячъ въ счетъ не идетъ.

11) Катальщикъ можетъ требовать, чтобы отбиватель тѣхъ воротъ, куда онъ катитъ мячъ, сталъ съ той стороны ихъ, съ которой онъ пожелаетъ.

12) Если катальщикъ броситъ мячъ надъ головою отбивающаго его или прокатитъ его такъ далеко, что, по мнѣнію судьи, онъ не можетъ быть достигнутъ надлежащимъ образомъ отбивальщикомъ, то судья можетъ присудить одинъ бѣгъ той партіи, которая состоитъ на очереди, и это съ аппеляціей или безъ нея; такой мячъ долженъ считаться далеко отброшеннымъ; онъ не идетъ въ счетъ четырехъ мячей; но если отбиватель какимъ-либо способомъ въ состояніи достать мячъ, то перебѣжка не должна быть присуждена.

13) Если катальщикъ произвелъ „пустой мячъ“ (no ball) или „отдаленный мячъ“ (vide ball), отбивателю предоставляется пробѣжать столько разъ, сколько это возможно, не останавливаясь до поимки мяча. Въ случаѣ, если не было сдѣлано ни одного бѣга, одинъ бѣгъ все же присоединяется къ отмѣткамъ „пустой“ или „отдаленный“ мячъ, смотря по случаю. Каждая перебѣжка (runs), полученная при „отдаленномъ мячѣ“, должна быть отмѣчена при „отдаленныхъ мячахъ“. Имена катальщиковъ, которые катятъ „отдаленные“ или „пустые“ мячи, отмѣчаются у той стороны, у которой такіе мячи замѣчены. Если мячъ сначала коснется какой-либо части платья или тѣла (за исключеніемъ рукъ) отбивателя, то судья заявляетъ: „мимо ноги“ (leg bye).

14) Въ началѣ каждой очереди судья заявляетъ: „вниманіе“ (play), и съ того времени до окончанія очереди не позволяется никакому катальщику катать мячъ въ видѣ испытанія.

Отбиватель (the Striker).

15) Отбиватель выходитъ: если одна изъ поперечныхъ палочекъ (bails) скатится, или если одна изъ вертикальныхъ палочекъ выбьется мячемъ изъ почвы;

16) или, если мячъ отъ удара дубинкою или рукою, но не ручною кистью, пойманъ до его соприкосновенія съ почвою, хотя бы даже былъ прижатъ тѣломъ ловца;

17) или, если во время отбиванія или въ другое время, когда мячъ еще въ игрѣ, обѣ его ноги находятся внѣ границъ удара, и ворота разрушаются; исключеніе представляетъ тотъ случай, если дубинка отбивателя находится въ соприкосновеніи съ почвою;

18) или, если отбивая мячъ, онъ сшибаетъ находящіяся около него ворота;

19) или, если подъ видомъ приготовленія къ бѣгу, или какимъ нибудь другимъ образомъ одинъ изъ отбивателей воспрепятствуетъ поймать мячъ, то отбиватель этого мяча долженъ выйти;

20) или, если мячъ уже былъ отбитъ, и онъ его сознательно ударитъ вторично;

21) или, если ворота будутъ сбиты мячемъ, рукою или плечомъ (имѣя мячъ въ рукѣ), во время перебѣжки, когда отбиватель своею дубинкою (имѣя ее въ рукѣ) или какою-либо частью своего тѣла не соприкоснется съ почвою въ границахъ удара. Если ударъ сшибаетъ оба поперечные шестика, но при этомъ выбивается также одна изъ вертикальныхъ палокъ изъ почвы;

22) или, если какая-либо часть одежды отбивателя сшибаетъ ворота;

22) или, если отбиватель дотрагивается до мяча или поднимаетъ его въ то время, когда онъ въ игрѣ, исключая случая, когда это дѣлается по просьбѣ противной стороны;

24) или, если какая-либо часть его тѣла остановитъ мячъ, который, по мнѣнію судьи, находящагося у воротъ кательщика, могъ бы безъ этого прямо направиться на ворота отбивателя и даже ударить въ нихъ.

25) Если играющіе мѣняютъ свои мѣста, то выходитъ тотъ отбиватель, который подбѣгаетъ къ сбитымъ воротамъ.

26) Если мячъ пойманъ, то перебѣжки уже больше не считаются.

27) Если отбиватель только выбѣжалъ, то перебѣжка, которую онъ и его партнеръ попытались сдѣлать, не можетъ идти въ счетъ.

28) Если мячъ оказывается проиграннымъ, то за отбивателемъ признается шесть перебѣжекъ (runs); но если до того, пока мячъ былъ признанъ проиграннымъ, онъ сдѣлалъ болѣе шести перебѣжекъ, то за нимъ считается такое число перебѣжекъ, сколько онъ сдѣлалъ.

29) Мячъ признается потеряннымъ, мертвымъ (dead) послѣ того, какъ онъ окончательно въ рукахъ слѣдящаго за воротами или кательщика; но, если кательщикъ намѣревается пустить мячъ въ игру, а отбиватель ходитъ до этого момента у его воротъ внѣ границъ своего мѣста, то сказанный кательщикъ можетъ удалить его изъ игры; исключеніе допускается (согласно съ 21 правиломъ), если находящаяся у него въ рукахъ дубинка или какая-либо часть его тѣла помѣщается въ границѣ удара.

30) Отбиватель можетъ удаляться отъ своихъ воротъ и возвращаться къ нимъ для окончанія своей очереди послѣ того, какъ уже на его мѣстѣ былъ другой, только съ согласія противной стороны.

Замѣна одного другимъ и т. д.

31) Ни одно лицо изъ стоящихъ или перебѣгающихъ между воротами не можетъ ни въ какомъ случаѣ замѣняться другимъ лицомъ безъ согласія противной стороны; и въ случаѣ, если какому-либо лицу позволено перебѣгать за другого, отбиватель долженъ выйти, если онъ или замѣняющій его въ то время, когда мячъ въ игрѣ, будутъ въ положеніи, указанномъ въ §§ 17 — 27.

32) Во всѣхъ случаяхъ, когда требуется замѣнить кого-нибудь, согласіе противной стороны должно быть получено, какъ относительно обязанности замѣняющаго лица, такъ и относительно мѣста на площадкѣ, которое оно будетъ занимать.

33) Если одно изъ лицъ, установленныхъ по полю (fieldsman) остановитъ мячъ своею шляпою, то мячъ долженъ считаться потеряннымъ (dead), и противная сторона прибавляетъ пять перебѣжекъ къ своему счету; если нѣсколько перебѣжекъ было произведено, то они входятъ въ число этихъ пяти.

34) Для отстраненія мяча отъ воротъ, отбиватель можетъ охранять ихъ своею дубинкой, или какою-либо частью своего тѣла, исключая рукъ, если только при этомъ онъ не грѣшитъ противъ § 23.

Хранитель воротъ (the Wicket keeper).

36) Хранитель воротъ не долженъ касаться мяча съ цѣлью остановить его, пока онъ не прошелъ ворота; онъ не долженъ двигаться, пока мячъ не вышелъ изъ рукъ кательщика; онъ не долженъ никакимъ способомъ стѣснять отбивателя и, если какая-либо часть его минуетъ или становится передъ воротами, хотя бы даже мячъ попалъ въ нихъ, то отбиватель не выходитъ изъ игры.

Судья (the Umpires).

36) Судьи суть единственные рѣшители вѣрности или не вѣрности хода, и всѣ споры оканчиваются каждымъ изъ нихъ при своихъ воротахъ; но въ случаѣ сомнѣнія, когда судья воротъ, откуда катятъ мячъ, не въ состояніи точно видѣть, то для того, чтобы дать рѣшеніе о немъ, онъ можетъ обратиться къ другому судьѣ, мнѣніе котораго уже будетъ рѣшительнымъ.

37) Въ каждой партіи судья долженъ точно установить ворота; что же касается до выбора очереди, то стороны рѣшаютъ это жребіемъ. Судьи должны перемѣнять ворота послѣ того, какъ каждая сторона имѣла свою очередь.

37) Они опредѣляютъ двѣ минуты для прихода каждаго отбивателя и десять минутъ между очередями. Если судья заявитъ: „вниманіе“ (play), то сторона, отказывающаяся играть, проигрываетъ партію.

39) Они могутъ заставить отбивателя выйти не иначе, какъ по аппеляціи противниковъ.

40) Но если одна изъ ногъ кательщика въ то время, когда онъ освобождается отъ мяча, не находится на почвѣ за границею катка и внутри боковой границы (return crease), то судья его воротъ, не спрошенный, долженъ заявить „пустой мячъ“ (no ball).

41) Если одинъ изъ отбивателей при перебѣжкѣ не бѣгаетъ какъ слѣдуетъ, то судья долженъ заявить „одинъ плохо“ (one short).

42) Ни одинъ судья не долженъ дозволять битья объ закладъ.

43) Ни одинъ судья не долженъ быть смѣненъ въ продолженіе партіи, развѣ только съ согласія обѣихъ сторонъ; исклю-

ченіе составляетъ нарушеніе правила 42, когда каждая сторона можетъ исключить нарушителя.

44) Послѣ прокатыванія четырехъ мячей судья заявляетъ „довольно“ (over), но не раньше, чѣмъ мячъ окончательно находится въ рукахъ хранителя воротъ или катальщика; мячъ долженъ считаться потеряннымъ (dead) однако, если явится мысль, что одинъ изъ отбивателей не былъ на мѣстѣ; вопросъ этотъ долженъ быть возбужденъ раньше, а не послѣ прокатыванія слѣдующаго мяча.

45) Судья долженъ съ особеннымъ вниманіемъ слѣдить за игрою, чтобы заявить „пустой мячъ“ (no ball) тотчасъ по выходѣ его изъ рукъ катальщика и „далекій мячъ“, какъ скоро онъ прошелъ мимо отбивателя.

46) Игроки, начинающіе игру во второй разъ, должны слѣдовать прежней своей очереди, если они получили восьмидесятью перебѣжками меньше своихъ противниковъ, не исключая такихъ партій, въ которыхъ игра ограничена однимъ только днемъ, или когда число перебѣжекъ ограничено шестидесятью, вмѣсто восьмидесяти.

47) Если одинъ изъ отбивателей долженъ будетъ выйти, примѣненіе дубинки другимъ лицомъ допускается не раньше, чѣмъ явится слѣдующій отбиватель.

Примѣчаніе. Комитетъ Мэрилебонскаго Клуба полагаетъ желательнымъ, чтобы до начала каждой партіи было избрано по одному съ каждой стороны для управленія ею, и чтобы новыя правила, съ пользою замѣняющія прежнія, примѣнялись съ полною справедливостью и съ взаимными уступками; онъ желаетъ, чтобы такія измѣненія примѣнялись во всѣхъ серьезныхъ случаяхъ, и чтобы судьи справлялись каждый разъ, признаются ли они распорядителями сторонъ. По поводу жалобъ на то, что нѣкоторые игроки имѣютъ обычай дѣлать около воротъ въ почвѣ ямки для подпоры, комитетъ того мнѣнія, что въ подобныхъ случаяхъ судьи должны быть уполномочены предупреждать такія явленія.

При всѣхъ означенныхъ условіяхъ и при соблюденіи тотчасъ приведенныхъ правилъ, игра производится слѣдующимъ образомъ:

Положимъ, всѣхъ играющихъ 22, слѣдовательно, на каждой сторонѣ по 11 чел., а именно съ одной стороны: 1, 2, 3, 4, 5,

и т. д., съ другой: а, б, в, г, д и т. д. Между ними опредѣляется очередь, и члены одной стороны будутъ по очереди отбивать, а другой — катать, ловить мячъ и вообще пользоваться всякимъ случаемъ, чтобы удалить отбивателей отъ своихъ мѣстъ. Сначала 1 и 2 изъ отбивателей становяться къ воротамъ, которыя они обязаны защищать, другіе ждутъ своей очереди. Съ другой стороны назначаютъ судей къ каждымъ воротамъ, кательщиковъ, хранителей воротъ и ловильщиковъ, устанавливающихся для болѣе поспѣшной поимки мяча на различныхъ разстояніяхъ. Если мячъ отброшенъ далеко, то отбиватели перебѣгаютъ со своихъ мѣстъ, т. е. 1 бѣжитъ къ воротамъ 2, а этотъ послѣдній къ воротамъ 1,—и это до тѣхъ поръ, пока мячъ не будетъ схваченъ членомъ другой стороны. Каждую перебѣжку записываютъ; чѣмъ дальше отброшенъ мячъ, и чѣмъ быстрѣе перебѣгаютъ отбиватели отъ одного мѣста къ другому, тѣмъ большее число перебѣжекъ (runs) насчитывается. За каждую погрѣшность противъ приведенныхъ правилъ отбиватель удаляется изъ игры; вмѣсто 2 отбивателя появляется 3, затѣмъ 4, наконецъ 5 и т. д. Если одинъ изъ послѣднихъ (10 и 11) долженъ удалиться, то вмѣстѣ съ нимъ выходитъ и послѣдній, и очередь оканчивается. Отбивателями дѣлаются а, б, в, г, д и т. д., а ихъ мѣсто занимаетъ первая сторона — и т. д. Выигрываетъ та сторона, которая съ наименьшимъ числомъ отбивателей сдѣлала большее число перебѣжекъ, а именно, на 60 или 80 перебѣжекъ болѣе своихъ противниковъ.

b) Простая англійская лапта.

Кромѣ сложнаго крикета съ двумя воротами существуетъ еще *простой* (Single Wicket), съ одними воротами.

Правила:

1. Если будетъ менѣе пяти игроковъ на одной сторонѣ, то границы помѣщаются на разстояніи двадцати двухъ ярдовъ, по краямъ линіи между воротами и вертикальнымъ шестомъ, вкопаннымъ въ почву около мѣста, гдѣ помѣщается кательщикъ.

2. Когда мячъ отбитъ дальше границы, то отбиватель имѣетъ право перебѣгать къ вертикальному шесту; перебѣжка считается только тогда, когда отбиватель дотрагивался своей дубин-

кой или какою либо частью своего тѣла до шеста или границы, гдѣ помѣщается катальщикъ, или, если онъ перешелъ черезъ эту границу, возвращаясь затѣмъ къ своему мѣсту такъ же, какъ и въ сложномъ крикетѣ, согласно съ § 21.

3. Когда отбиватель ударяетъ по мячу, одна изъ его ногъ должна находиться на почвѣ внутри границы его мѣста; въ противномъ случаѣ судья заявляетъ, „не ударилъ“ (no hit).

4. Если находится менѣе пяти игроковъ на одной сторонѣ, то ни остановокъ около вертикальнаго шеста, ни разрушенія воротъ не можетъ быть допущено; отбиватель не удаляется отъ воротъ, когда вертикальныя палочки будутъ выбиты.

5. Лицо, стоящее на площадкѣ (fieldsman), должно возвратить мячъ такъ, чтобы онъ перекрещивалъ мѣсто игры между воротами и палочкою, находящеюся возлѣ катальщика, или между этою палочкою и границами, начерченными на почвѣ; отбиватель можетъ перебѣгать, пока мячъ не возвращенъ катальщику.

6. Если отбиватель перебѣжалъ уже одинъ разъ и повторяетъ перебѣжку, то онъ долженъ коснуться до вертикальнаго шеста и возвратиться на свое мѣсто раньше того времени, когда мячъ перекрещиваетъ мѣсто, отдѣляющее его отъ воротъ.

7. Отбиватель имѣетъ право записать три перебѣжки за потерянный мячъ и такое же число за мячъ, остановленный шляпою, согласно §§ 28 и 33 сложнаго крикета.

8. Если на одной сторонѣ существуетъ болѣе четырехъ игроковъ, то они не должны быть разъединены. Всѣ удары, установки или разрушенія воротъ могутъ быть допущены.

9. Катальщикъ соблюдаетъ такія же правила, какъ и въ сложномъ крикетѣ.

10. Между каждымъ мячемъ допускается промежутокъ въ одну минуту.

Если простой крикетъ играется безъ сторонъ, то по жребію опредѣляется первая очередь, и при выходѣ отбивателя онъ становиться на мѣсто катальщика, затѣмъ на мѣсто хранителя воротъ, далѣе онъ становится на площадкѣ (fieldsman) влѣво отъ катальщика и продолжаетъ въ такомъ порядкѣ, смотря по числу участвующихъ.

В. Игры съ борьбой.

1. Плѣнники.

Игра состоитъ въ борьбѣ между предводителемъ и свободными; если всѣ при посредствѣ правильной борьбы переведены въ домъ предводителя, то цѣль достигнута. Игра требуетъ ловкости и умѣнья владѣть собою, чтобы не допускать никакого насилія.

Въ этой игрѣ, какъ новый элементъ вводится борьба между двумя партіями, а потому она можетъ быть назначаема только въ старшемъ возрастѣ, когда занимающіеся уже познакомились съ элементами борьбы и поняли, что при борьбѣ не должно имѣть мѣсто никакое насиліе, и когда они уже настолько умѣютъ владѣть собой, что въ минуту увлеченія не зайдутъ за предѣлы возможнаго, чтобы игра ни въ какомъ случаѣ не превращалась въ драку.

Кто-либо изъ играющихъ посильнѣе выбирается предводителемъ, который въ одномъ изъ угловъ комнаты или площадки очерчиваетъ себѣ домъ. Всѣ же остальные, изображая изъ себя прохожихъ, разгуливаютъ по всей площадкѣ. Предводитель, выбѣгая изъ дому, бѣжитъ за кѣмъ-либо изъ играющихъ и для того, чтобы считать его пойманнымъ, долженъ затащить къ себѣ въ домъ. Если пойманному удастся вырваться до дома предводителя, то онъ считается свободнымъ, и предводитель идетъ ловить кого-нибудь другого. Играющій, затащенный предводителемъ въ домъ или во время борьбы случайно попавшій ногой въ домъ предводителя, дѣлается его товарищемъ и идетъ вмѣстѣ съ нимъ ловить остальныхъ. При этомъ они берутся за руки и бѣгая и догоняя другихъ не имѣютъ права разнимать руки. Когда такихъ пойманныхъ окажется нѣсколько человѣкъ, то они также берутся за руки и ловятъ цѣпью. При этомъ, поймавъ кого-либо, они должны постараться окружить цѣпью въ 2—3 ряда, послѣ чего плѣнный лишается права вырываться. Для того чтобы скорѣе достигать своей цѣли, предводителю необходимо наиболѣе ловкихъ игроковъ ставить на край, а потому все распредѣленіе въ

цѣпи товарищей предводителя зависитъ вполнѣ отъ него. Играющіе, вырываясь и убѣгая отъ предводителя и его товарищей, могутъ пробѣгать подъ руки или же разрывать цѣпь. Каждый разъ, какъ цѣпь нечаянно или умышленно разорвана, т. е. когда товарищи предводителя розняли руки, всѣ пойманные въ это время дѣлаются свободными. Играющіе должны обратить вниманіе на то, что первое время, когда ловитъ одинъ предводитель или двое и трое его товарищей, то можно вырваться отъ нихъ, употребляя свою силу, когда же ихъ много, когда приходится дѣйствовать одному противъ десяти, то тутъ вырваться безъ насилія можно только ловкостью и быстротой. Десять человѣкъ, держащіеся за руки, не могутъ такъ быстро бѣгать, какъ одинъ человѣкъ. Если принять это въ соображеніе и исполнять строго слѣдующія правила, то игра можетъ идти отлично, не переходя въ драку; при этомъ остаются только упражненія въ борьбѣ и быстромъ бѣгѣ, связанныя съ большою ловкостью.

1. Предводитель можетъ ловить, только схватывая за туловище, за талію или за руки, въ послѣднемъ случаѣ не имѣетъ права держать. Брать же за шею или платье не имѣетъ права.

2. Когда предводитель идетъ ловить, взявшись за руки съ товарищемъ, то онъ можетъ ловить только одной рукой, другую руку ему замѣняетъ другая рука товарища. Ловить же тѣми руками, которыми они держатся, они не имѣютъ права.

3. Какъ только руки по какой-либо причинѣ розняты, цѣпь считается разорванной, и плѣнный освобождается.

4. Пойманный, вырываясь, можетъ пробѣжать подъ руки, но только при этомъ не имѣетъ права ложиться на полъ. Не можетъ также ложиться туловищемъ на руки, чтобы разорвать цѣпь.

5. Для того, чтобы разорвать цѣпь, онъ долженъ взяться одной рукой за предплечье одного, а другой за предплечье другого и разнять, но никакъ не хватать за пальцы, такъ какъ въ этомъ случаѣ онъ легко можетъ причинить боль.

6. Если пойманный окруженъ цѣпью въ два или три ряда, то онъ не имѣетъ права вырываться иначе, какъ только разрывая цѣпь. Если онъ не въ состояніи разорвать цѣпь, то онъ сдается.

7. Если кто-либо изъ играющихъ упалъ, то всѣ останавливаются на своихъ мѣстахъ и до тѣхъ поръ ждутъ, пока упавшій подымется, и тогда только продолжаютъ игру.

8. Если предводитель очень усталъ, то онъ можетъ назначить кого-либо изъ товарищей вмѣсто себя, а самъ остается въ домѣ отдохнуть.

9. Также и каждый изъ товарищей предводителя можетъ на время выходить для отдыха.

10. При не соблюденіи какого-либо изъ этихъ правилъ или когда играющій, желая воспользоваться остановкой игры, въ трудную минуту будетъ нарочно падать или употреблять какое-либо насиліе, напр., подставлять ногу, толкаться локтями и т. д., то онъ выводится изъ игры на всю игру.

11. Игра считается оконченной, когда всѣ прохожіе пойманы.

---

2. Колдунъ.

Игра осложнена плѣномъ и требуетъ большей сообразительности, чѣмъ простые колдуны.

На двухъ сторонахъ помѣщенія для игры отдѣляютъ чертами мѣста для двухъ городовъ; пространство между городами называется полемъ, посреди него чертится домъ для колдуна.

Одинъ изъ играющихъ выбирается колдуномъ, а двое сторожами; остальные игроки называются крестьянами.

Крестьяне становятся въ одномъ изъ городовъ, а сторожа съ колдуномъ въ домѣ колдуна.

Игра состоитъ въ слѣдующемъ: крестьяне изъ того города, въ которомъ стоятъ, стараются пробраться въ противоположный. Въ это время колдунъ выходитъ изъ своего дома и пятнаетъ перебѣгающихъ крестьянъ. Всякій запятнанный имъ становится его плѣннымъ и отдается подъ охрану сторожамъ. Сторожа ставятъ плѣнныхъ на линію дома и, когда крестьяне, побывавъ во второмъ городѣ, начнутъ возвращаться въ первый, то имѣютъ право освобождать плѣнныхъ. Освобожденные вмѣстѣ съ освободившими ихъ бѣгутъ въ городъ.

Если на этомъ пути освободившій будетъ запятнанъ сторожемъ или колдуномъ, то онъ вмѣстѣ съ освобожденнымъ становится плѣннымъ. Если же будетъ запятнанъ освобожденный, то только онъ становится плѣннымъ. Такимъ образомъ игроки перебѣгаютъ изъ одного города въ другой, и игра продол-

жается до тѣхъ поръ, пока въ плѣну не будетъ условленнаго передъ началомъ игры числа игроковъ.

Правила: 1. Всѣ игроки перебѣгаютъ изъ одного дома въ другой по счету судьи.

2. Колдунъ имѣетъ право пятнать всѣхъ играющихъ, а сторожа только освобожденныхъ и тѣхъ, кто освободилъ; и тѣ, и другіе свободны отъ пятнанія сторожами только послѣ того, какъ побываютъ въ городѣ.

3. Запятнанный колдуномъ или сторожемъ крестьянинъ становится плѣннымъ.

4. Освобожденный плѣнный, запятнанный опять, становится снова плѣннымъ.

5. Плѣнныхъ нельзя освобождать въ ту перебѣжку, во время которой они были взяты въ плѣнъ.

6. Ни одинъ крестьянинъ, пришедши въ городъ, не имѣетъ права выходить изъ него до тѣхъ поръ, пока всѣ остальные крестьяне не перебѣгутъ въ него.

7. Черезъ домъ колдуна перебѣгать нельзя; кто не исполнитъ этого правила, становится плѣннымъ.

8. Освободившій плѣннаго, запятнанный на пути къ городу, становится вмѣстѣ съ освобожденнымъ имъ игрокомъ плѣннымъ. Когда мало мѣста, и играющимъ нѣтъ возможности увертываться отъ колдуна, то это правило можно видоизмѣнить такъ: въ плѣнъ возвращается только тотъ, кто запятнанъ.

3*а*. Звѣри.

Игра состоитъ въ пятнаніи охотникомъ звѣря, при чемъ остальные звѣри мѣшаютъ охотнику гнаться за купленнымъ имъ звѣремъ, а помощники охотника мѣшаютъ звѣрю убѣжать обратно въ домъ. Игра требуетъ ловкости и сообразительности.

Посрединѣ залы проводится черта, которая дѣлитъ все пространство на 2 поля; поле хозяина и поле охотника. Въ первомъ отводятъ загонъ для звѣрей, передъ загономъ помѣщается хозяинъ; въ другомъ полѣ по угламъ отводятъ два дома: одинъ для охотника и другой для его помощниковъ.

Изъ числа играющихъ выбираютъ хозяина и охотника, который выбираетъ себѣ двухъ помощниковъ; всѣ остальные

играющіе—звѣри, и каждый выбираетъ себѣ названіе какого-нибудь звѣря.

Раньше чѣмъ начать игру, играющіе размѣщаются: звѣри въ своемъ загонѣ, передъ ними хозяинъ, охотникъ въ своемъ домѣ и помощники въ своемъ.

Затѣмъ охотникъ подходитъ къ хозяину и спрашиваетъ, какіе у него звѣри? Получивъ отвѣтъ, выбираетъ одного изъ звѣрей и отсчитываетъ ударами по рукѣ хозяина назначенную имъ цѣну за звѣря. Послѣ перваго удара названный звѣрь бѣжитъ изъ своего дома въ домъ охотника и тотчасъ же обратно.

Послѣ послѣдняго удара охотникъ бѣжитъ за звѣремъ, въ это же время остальные звѣри мѣшаютъ ему бѣжать за купленнымъ звѣремъ, а помощники охотника мѣшаютъ звѣрю возвратиться домой.

Если звѣрь не увернется отъ помощниковъ, и охотникъ успѣетъ его запятнать, то звѣрь становится плѣннымъ и остается въ домѣ охотника.

Правила: 1) Звѣрь выбѣгаетъ послѣ перваго удара, а помощники охотника и всѣ остальные звѣри послѣ послѣдняго и 2) какъ звѣри, мѣшая охотнику, такъ и помощники, мѣшая купленному звѣрю, руками не пользуются и держатъ ихъ сложенными передъ собой.

Если же звѣри, мѣшая охотнику, перебѣгутъ за черту своего поля, то помощники имѣютъ право, обхвативъ руками любого звѣря, тащить его къ себѣ въ домъ и сдѣлать его плѣннымъ, а всѣ остальные звѣри могутъ отнимать схваченнаго, пока онъ еще не въ домѣ охотника. И обратно, если помощники перейдутъ за черту своего поля, то звѣри такимъ же образомъ могутъ затащить ихъ въ домъ и сдѣлать плѣнными. Плѣнныхъ звѣрей хозяинъ можетъ освобождать слѣдующимъ образомъ: на вопросъ охотника о какомъ-нибудь звѣрѣ, онъ отвѣчаетъ „непродажный“, бѣжитъ въ домъ охотника и ударомъ по вытянутой рукѣ освобождаетъ, сколько успѣетъ, плѣнныхъ. Если же охотникъ догонитъ хозяина и запятнаетъ его раньше, чѣмъ онъ добѣжитъ до плѣнныхъ, то хозяинъ возвращается назадъ и продолжаетъ продавать звѣрей. Помощники и въ этомъ случаѣ мѣшаютъ хозяину освободить плѣнныхъ, а звѣри охотнику бѣжать за хозяиномъ. Плѣннаго же

помощника освобождаетъ охотникъ такимъ образомъ: отсчитавъ за купленнаго имъ звѣря положенное число ударовъ, онъ бѣжитъ не за нимъ, а старается ударомъ по рукѣ освободить изъ плѣна помощника, чему препятствуютъ звѣри.

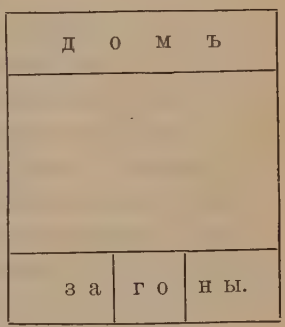
Игра кончается по условію: или когда всѣ звѣри переловлены, или когда оба помощника въ плѣну, и охотникъ отказывается одинъ продолжать игру.

3*b*. Звѣри.

Соотвѣтственная игра съ видоизмѣненіями, состоящими въ различныхъ способахъ освобожденія плѣнныхъ звѣрей.

Изъ числа играющихъ выбираютъ хозяина и двухъ покупщиковъ. Хозяинъ дѣлитъ звѣрей на три группы и каждой группѣ даетъ названіе, напр.: зайцы, волки и лисицы (рис. 34). Каждый игрокъ имѣетъ свой номеръ. Покупщикъ идетъ и покупаетъ, напр., второго зайца. Хозяинъ назначаетъ цѣну. Покупщикъ ударяетъ хозяина по ладони назначенное число разъ. Съ первымъ ударомъ звѣрь выбѣгаетъ изъ загона, добѣгаетъ до дома покупщика и возвращается назадъ. Послѣ послѣдняго удара покупщика звѣри той группы, къ которой принадлежитъ купленный звѣрь, выбѣгаютъ и мѣшаютъ покупщику поймать послѣдняго. Если же звѣрь будетъ пойманъ, то онъ и становится на черту дома и считается плѣннымъ. Хозяинъ можетъ выручить плѣннаго звѣря въ томъ только случаѣ, если онъ на вопросъ покупщика: „продается такой-то звѣрь?“ отвѣтитъ: „непродажный“, а самъ въ это время добѣжитъ до дома и запятнаетъ одного или нѣсколькихъ звѣрей, и всѣ они успѣютъ прибѣжать въ загонъ. Если-же хозяинъ или одинъ изъ звѣрей будутъ запятнаны, то всѣ они возвращаются въ домъ. На этотъ разъ покупщику мѣшаютъ звѣри той группы къ которой принадлежитъ непродажный звѣрь.

Рис. 34.



Правила: 1. Покупщикъ мѣняется послѣ трехъ разъ, при чемъ изъ каждаго загона можно покупать по одному звѣрю.

2. Послѣ трехъ покупокъ покупщикъ въ игрѣ не принимаетъ участія.

3. Покупщикъ, не запятнавшій ни одного звѣря, мѣняется съ послѣднимъ изъ не запятнанныхъ имъ звѣрей.

4. Звѣрь во время перебѣжки обязанъ побывать въ домѣ у покупщика, иначе онъ становится плѣннымъ.

5. Звѣрь не имѣетъ права выбѣгать изъ загона раньше перваго удара, иначе онъ дѣлается плѣннымъ.

6. Покупщикъ обязанъ отсчитать положенное число ударовъ, если-же онъ побѣжитъ раньше, то звѣрь возвращается въ свой загонъ.

7. Звѣри во время борьбы обязаны держать руки назади.

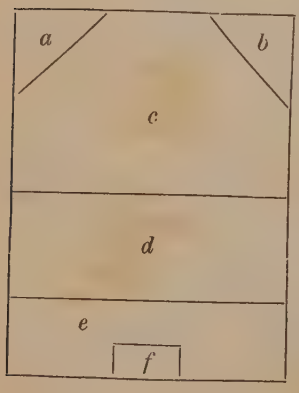
3*c*. Звѣри.

(Сложный видъ).

a и *b*—домъ покупщика и его помощниковъ.
c—поле покупщиковъ.
d—поле хозяина.
e—загонъ.
f—плѣнъ для помощниковъ покупщика.

Мѣстомъ для игры можетъ служить дворъ, площадка или большая комната. Все пространство, отведенное для игры, дѣлится на 2 равныхъ поля; поле хозяина и поле покупщиковъ. Въ полѣ хозяина отводится загонъ для звѣрей, посрединѣ котораго отмѣчается плѣнъ для помощниковъ покупщика, а въ полѣ покупщиковъ, въ противоположной сторонѣ, отводятся два дома: одинъ для покупщика, другой—для его помощниковъ (рис. 35).

Рис. 35.



Изъ играющихъ выбираются хозяинъ, покупщикъ и два его помощника; остальные берутъ себѣ названія звѣрей и становятся въ загонъ; помощники покупщика и покупщикъ становятся въ своихъ домахъ; хозяинъ встаетъ въ загонъ передъ плѣномъ. Покупщикъ входитъ въ домъ хозяина и, справившись, какіе

у того есть звѣри, выражаетъ желаніе купить котораго-либо изъ нихъ и проситъ назначить цѣну. Хозяинъ назначаетъ. Покупщикъ ударяетъ его по рукѣ столько разъ, сколько рублей онъ назначилъ за звѣря. Съ первымъ ударомъ покупателя звѣрь выбѣгаетъ изъ загона и бѣжитъ къ дому покупщика. Онъ долженъ побывать въ этомъ домѣ и вернуться обратно, стараясь избѣжать запятнанія покупщикомъ, который бѣжитъ за нимъ послѣ послѣдняго удара. Если звѣрь будетъ запятнанъ покупщикомъ, то онъ становится его плѣннымъ и идетъ въ домъ покупщика. Съ послѣднимъ ударомъ покупщика по рукѣ хозяина выбѣгаютъ изъ своего дома помощники покупщика и звѣри, оставшіеся въ загонѣ; первые изъ нихъ заграждаютъ дорогу покупаемому звѣрю, вторые—покупщику, при чемъ и тѣ, и другіе дѣйствуютъ со сложенными назади руками и только въ предѣлахъ своего поля, переступившіе же границу своего поля идутъ въ плѣнъ — звѣри къ покупщику, помощники покупщика—къ хозяину. Покупщикъ и покупаемый звѣрь, отбиваясь отъ мѣшающихъ имъ бѣжать звѣрей или помощниковъ, могутъ дѣйствовать руками.

Плѣнныхъ звѣрей выручаетъ хозяинъ такимъ образомъ: на просьбу покупщика продать ему такого-то звѣря онъ отвѣчаетъ „непродажный“ и бѣжитъ къ дому покупщика, гдѣ ударомъ по вытянутымъ навстрѣчу ему рукамъ плѣнныхъ звѣрей освобождаетъ ихъ и бѣжитъ обратно въ свой домъ. Покупщикъ бѣжитъ за хозяиномъ, но можетъ пятнать его только, пока онъ еще не добѣжалъ до дома покупщика, а на обратномъ пути пятнать не имѣетъ права. Хозяину мѣшаютъ бѣжать въ поле покупщиковъ помощники покупщика, а покупщику въ поле хозяина звѣри, при чемъ опять таки звѣри и помощники дѣйствуютъ только плечами, а хозяинъ и покупщикъ могутъ и руками. Если хозяинъ будетъ запятнанъ покупщикомъ, то плѣнные звѣри не освобождаются. Если же хозяину удастся освободить ихъ, то они бѣгутъ въ свой загонъ, а покупщикъ догоняетъ ихъ, чтобы запятнать; при этомъ опять освобожденнымъ звѣрямъ препятствуютъ бѣжать помощники, а покупщику—звѣри, выбѣжавшіе изъ загона. Тѣ изъ освобожденныхъ звѣрей, которые будутъ запятнаны покупщикомъ, возвращаются снова въ плѣнъ, а остальные идутъ въ загонъ и принимаютъ участіе въ игрѣ. Въ то время, какъ помощники покуп-

щика, съ одной стороны, и звѣри, преграждающіе путь покупщику, — съ другой, подойдутъ близко къ границѣ, то они могутъ, вступивъ между собою въ борьбу, перетянуть противника за руки въ свое поле и дальше затащить за талію въ свой домъ. Затащенный такимъ образомъ въ домъ помощниковъ звѣрь или помощникъ въ загонъ становится плѣннымъ. Плѣнныхъ помощниковъ выручаетъ покупщикъ: онъ можетъ послѣ отсчитыванія назначеннаго хозяиномъ числа ударовъ прежде, чѣмъ бѣжать за звѣремъ, пятнать своего помощника, стоящаго въ плѣну и, если самъ прежде не будетъ запятнанъ хозяиномъ, стерегущимъ плѣнъ, освобождаетъ такимъ образомъ своего помощника. Игра кончается, когда будутъ взяты въ плѣнъ или всѣ звѣри, или всѣ помощники.

Если играющихъ очень много, то можно сдѣлать такія измѣненія въ этой игрѣ, сохраняя главныя правила неприкосновенными: выбрать хозяина, 2-хъ покупщиковъ и помощниковъ, сообразно съ числомъ играющихъ, напр., одного помощника на 3 звѣрей; остальныхъ играющихъ, опять смотря по числу, раздѣлить на 2 или 3 группы, для каждой изъ которыхъ отдѣлить мѣсто въ загонѣ. Каждая группа носитъ названіе одного какого-нибудь звѣря, а всѣ члены ея отличаются другъ отъ друга по номерамъ. Покупщикъ каждый разъ спрашиваетъ звѣря изъ новой группы и, когда обойдетъ всѣ группы, передаетъ право покупки звѣрей второму покупщику, ожидая въ своемъ домѣ новой очереди и не принимая никакого участія въ игрѣ. Когда покупщикъ бѣжитъ за покупаемымъ звѣремъ, чтобы запятнать его, ему могутъ препятствовать звѣри только той группы, изъ которой звѣрь перебѣгаетъ. Игра кончается, когда будутъ въ плѣну всѣ звѣри одной какой-либо группы, или всѣ помощники покупщиковъ.

Нужно замѣтить, 1) что при выборѣ хозяина и покупщика не слѣдуетъ выбирать покупщика, бѣгающаго быстрѣе хозяина: тогда хозяину очень трудно выручать звѣрей изъ плѣна; 2) не назначать высокихъ цѣнъ за звѣрей, чтобы перебѣгающій звѣрь не успѣлъ во время отсчета ударовъ вернуться домой.

4 *а*. Городъ за городомъ.

Игра состоитъ въ бѣгѣ и метаніи; игроки партіи города стараются занять одинъ городъ за другимъ, чтобы дойти до послѣдняго, но въ это время никто изъ партіи не долженъ быть запятнанъ игроками другой стороны. Требуется ловкость и мѣткость.

Для игры отводится на одной сторонѣ комнаты домъ. Посрединѣ комнаты, на равномъ разстояніи одинъ отъ другого, чертятъ три города; въ углу на противоположной отъ дома сторонѣ—4-ый городъ. Пространство между городами называется полемъ (рис. 36).

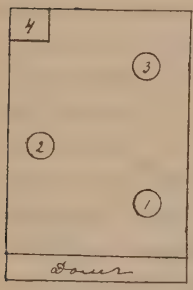
Для игры употребляется маленькій легкій мячъ. Играющіе выбираютъ предводителей и дѣлятся на 2 партіи; партія, выбиравшая первой, идетъ въ поле; выбиравшая второй—становится въ домъ. Цѣль игры—рядомъ послѣдовательныхъ перебѣжекъ завладѣть послѣднимъ городомъ. Достигнуть этого партія дома можетъ въ томъ случаѣ, если во время перебѣжекъ изъ города въ городъ никто изъ ея партіи не будетъ запятнанъ.

Игра начинается такъ, что игроки партіи дома становятся въ рядъ въ своемъ домѣ, а игроки поля—въ полѣ. Предводитель партіи дома назначаетъ, кому бѣжать. Игрокъ, назначенный для перебѣжки, бросаетъ мячъ въ поле и бѣжитъ въ первый городъ. Игроки партіи поля ловятъ мячъ и съ того мѣста, гдѣ имъ удастся его поймать, пятнаютъ бѣгущаго; при этомъ они могутъ передавать мячъ другъ другу, но въ каждую перебѣжку пятнать можно только одинъ разъ. Здѣсь можетъ быть два случая: игрокъ партіи поля можетъ не запятнать бѣгущаго въ городъ; тогда мячъ снова передается партіи дома, она снова бросаетъ мячъ въ поле, и перебѣгаютъ: игрокъ, бывшій въ 1-мъ городѣ,—во второй, а только что выбѣжавшій въ первый. Въ каждую перебѣжку изъ дома бѣжитъ одинъ игрокъ, и каждый разъ игроки перебѣгаютъ въ слѣдующій по порядку городъ. Если игроки партіи поля опять не попадутъ въ перебѣгающихъ, то мячъ снова передается партіи дома до тѣхъ поръ, пока всѣ игроки не займутъ послѣдняго города, и игра будетъ окончена. Но можетъ случиться, что партія поля запятнаетъ кого-нибудь изъ партіи дома во время ихъ пере-

бѣжекъ, тогда партіи мѣняются мѣстами и названіями. Партія поля становится партіей дома. Игра идетъ такъ же, какъ и раньше. При этомъ, если прежняя партія, бывшая первой партіей дома, снова завладѣетъ домомъ, то игроки ея имѣютъ право занять тѣ же города, въ которыхъ они были раньше, кромѣ города, изъ котораго бѣжалъ запятнанный игрокъ. Городъ занимаютъ тѣ же игроки, которые въ нихъ были раньше. И такъ игра продолжается до тѣхъ поръ, пока всѣ играющіе какой-нибудь партіи не займутъ послѣдній городъ. Городъ (каждый) считается взятымъ только въ томъ случаѣ, если въ немъ находился игрокъ въ ту перебѣжку, въ которой не запятнали ни одного игрока его партіи.

Правила: 1. Партія поля пятнаетъ мячемъ съ того мѣста, на которомъ подняли мячъ.

Рис. 36.



2. Мячъ можно передавать.

3. Бросать въ перебѣгающаго можно одинъ только разъ въ каждую перебѣжку.

4. Въ каждую перебѣжку игроки партіи дома имѣютъ право перебѣгать только въ одинъ слѣдующій по порядку городъ.

5. Городъ считается взятымъ тогда, если въ немъ находился игрокъ въ ту перебѣжку, въ которой не запятнали ни одного игрока его партіи. Въ противномъ случаѣ городъ не считается взятымъ, если бы даже въ немъ всталъ игрокъ раньше, чѣмъ его товарищъ будетъ запятнанъ.

6. Каждый разъ послѣ того, какъ былъ запятнанъ игрокъ дома, партіи мѣняются между собою мѣстами и названіями.

7. Партія дома, уступившая свое мѣсто партіи поля, сохраняетъ за собою право занять въ слѣдующую смѣну партій тѣ города, которыми она владѣла, кромѣ города, изъ котораго бѣжалъ запятнанный игрокъ.

8. Партія, смѣнившая другую, имѣетъ право занять принадлежащіе ей города тѣми же игроками, которыми города были заняты раньше.

9. Игра кончается, когда какой-нибудь партіи удалось завладѣть послѣднимъ городомъ.

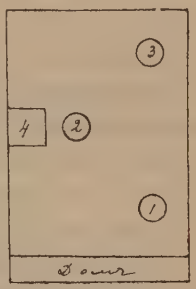
Описана въ Подвижныхъ играхъ, собранныхъ Филитисомъ.

4*b*. Городъ за городомъ.

Играющіе избираютъ себѣ двухъ предводителей и дѣлятся на двѣ партіи—партію поля и партію дома.

На одной сторонѣ помѣщенія для игры отдѣляютъ чертою мѣсто для дома, въ которомъ становится партія дома, и еще чертятъ 3 или 4 города (рис. 37). Все остальное пространство для игры называется полемъ; на немъ въ разныхъ мѣстахъ располагаются игроки партіи поля. Цѣль игроковъ партіи дома завладѣть посредствомъ послѣдовательныхъ перебѣжекъ изъ одного города въ другой послѣднимъ городомъ и такимъ образомъ выиграть перебѣжку. Цѣль партіи поля—сдѣлаться самой партіей дома, что допускается въ томъ случаѣ, когда ею будетъ запятнанъ игрокъ дома во время его перебѣжки въ городъ. Когда игроки встали на свои мѣста, предводитель партіи дома назначаетъ перебѣгающаго въ 1-й городъ и одного изъ своихъ игроковъ метальщикомъ. Этотъ игрокъ становится въ томъ мѣстѣ своего дома, откуда ему удобнѣе будетъ закинуть мячъ дальше отъ перваго города, и бросаетъ его въ поле, гдѣ его ловятъ игроки поля. Какъ только метальщикъ отобьетъ мячъ въ поле, назначенный 1-й перебѣгающій бѣжитъ въ 1-й городъ, а игроки поля стараются запятнать его мячемъ. (Можно ввести такое правило, что перебѣгающій можетъ бѣжать только тогда, когда мячъ будетъ пойманъ, при чемъ поймавшій его кричитъ: „пойманъ“). Если игрокъ поля промахнулся, то мячъ передается партіи дома, которая снова отбиваетъ его въ поле; вновь назначенный игрокъ дома перебѣгаетъ въ 1-й городъ, а находившійся въ этомъ городѣ—во 2-й. Если ни одинъ игрокъ дома не будетъ запятнанъ и въ эту перебѣжку, то игра продолжается тѣмъ же порядкомъ. Если перебѣгающій побываетъ во всѣхъ 4-хъ городахъ, то изъ послѣдняго города онъ возвращается свободно домой, его уже не имѣютъ права пятнать, и партіи дома засчитывается выигрышъ. Если во время перебѣжки одинъ изъ перебѣгающихъ игроковъ дома запятнанъ игроками поля, то партіи мѣняются: партія поля становится въ домѣ, партія дома—въ полѣ, послѣ

Рис. 37.



чего игра продолжается тѣмъ же порядкомъ. Смѣнившаяся партія дома сохраняетъ за собою право занять при слѣдующей смѣнѣ партій тѣ же города, какими она владѣла, кромѣ города, изъ котораго бѣжалъ запятнанный игрокъ; при этомъ города должны быть заняты тѣми же игроками, которые въ нихъ находились раньше.

Игра кончается тогда, когда одна изъ партій выиграетъ назначенное число перебѣжекъ.

Правила: 1. Метальщикъ партіи дома не имѣетъ права выходить за линію дома въ то время, когда бросаетъ мячъ.

2. При смѣнѣ партій, когда смѣнившаяся партія дома снова завладѣваетъ имъ, предводитель дома избираетъ новаго метальщика.

3. Игроки поля могутъ пятнать, сходя съ своего мѣста, или перебрасывать другъ другу пойманный мячъ.

4. Игроки поля могутъ бросать въ игроковъ дома, находящихся въ полѣ, только одинъ разъ въ каждую отдѣльную перебѣжку.

5. Въ каждую отдѣльную перебѣжку игрокъ дома имѣетъ право перебѣжать только въ одинъ, слѣдующій по порядку, городъ.

6. Перебѣжка считается только въ томъ случаѣ, если при перебѣжкѣ изъ послѣдняго города не запятнали ни одного игрока его партіи.

7. Каждый разъ послѣ того, какъ былъ запятнанъ игрокъ дома, партіи мѣняются мѣстами и названіями.

8. Партія дома, уступившая свое мѣсто противной партіи, сохраняетъ за собою право занять въ слѣдующую смѣну партій тѣ города, которыми она владѣла, кромѣ города, изъ котораго выбѣжалъ запятнанный игрокъ, при чемъ города занимаются только тѣми игроками, которыми эти города были заняты раньше.

9. Въ каждомъ городѣ можетъ находиться только одинъ игрокъ партіи дома; прозѣвавшій свою очередь перебѣгать возвращается въ домъ и становится послѣднимъ въ очереди перебѣгающихъ.

5. Помощники и защитники.

Игра составляетъ видоизмѣненіе метанія въ кругу и является партійной игрой.

Играющіе выбираютъ двухъ предводителей, которые набираютъ себѣ партіи.

Партія, предводитель которой выбиралъ вторымъ, становится въ кругъ, лицомъ внутрь круга, на разстояніи протянутой руки другъ отъ друга. Эта партія будетъ называться защитниками. Защитники берутъ сѣрый или красный мячъ (дюйма 3—4 въ діаметрѣ) и перебрасываютъ другъ другу, называя фамиліи. Изъ другой партіи выходитъ одинъ изъ играющихъ, выбранный игроками своей партіи. Этотъ игрокъ—водящій—идетъ въ середину круга и старается поймать или выбить мячъ. Всѣ игроки его партіи стоятъ въ сторонѣ и слѣдятъ за водящимъ. Они будутъ называться помощниками.

Если водящій поймаетъ мячъ прямо въ руки, то партіи мѣняются. Въ этомъ случаѣ водящимъ будетъ тотъ, кому былъ брошенъ мячъ, и онъ не поймалъ. Партія новаго водящаго будетъ помощниками, а партія играющихъ защитниками. Если мячъ плохо брошенъ, выше головы или ниже пояса играющихъ, и не пойманъ, партіи также мѣняются. Водящимъ будетъ тотъ, кто бросилъ мячъ плохо.

Если выбитый мячъ упалъ на полъ, то за мячемъ бѣжитъ водящій и тотъ, кому брошенъ былъ мячъ. Мячъ можетъ быть схваченъ водящимъ, тогда партіи мѣняются, какъ было раньше, когда водящій словилъ мячъ. Когда же схватитъ мячъ тотъ, кому былъ брошенъ, онъ старается запятнать водящаго, а самъ убѣгаетъ.

Всѣ игроки круга—защитники, защищаютъ убѣгающаго игрока. Нѣкоторые изъ нихъ становятся на разстояніи нѣсколькихъ шаговъ отъ игрока и не подпускаютъ игроковъ-помощниковъ. Другіе игроки этой партіи становятся ближе къ своему игроку и также защищаютъ его.

Водящій, у котораго теперь мячъ, старается запятнать въ свою очередь убѣгающаго. Игроки его партіи помогаютъ ему въ этомъ, расталкивая защитниковъ.

Какъ защитники, такъ и помощники борятся со сложенными руками.

Борьба происходитъ до тѣхъ поръ, пока водящій, бросивъ мячъ, не попалъ въ игрока, запятнавшаго его, или промахнулся. Если водящій попалъ въ игрока, тогда партіи мѣняются. Запятнанный дѣлается водящимъ. Если водящій промахнулся, то партіи остаются тѣ же и тотъ же водящій.

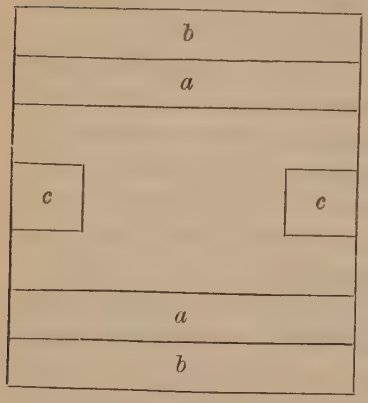
Такимъ образомъ игра продолжается до слѣдующаго подобнаго случая. Конецъ игры вполнѣ зависитъ отъ судьи.

6. Перебѣжчики и защитники.

Сложная форма перебѣжекъ.

Въ помѣщеніи, гдѣ происходитъ игра, отдѣляютъ: 2 города (*b*) съ находящимися передъ ними крѣпостями (*a*) и (*c*)— плѣны (рис. 38). Играющіе выбираютъ двухъ предводителей и дѣлятся на двѣ равныя партіи. Каждая партія, смотря по числу игроковъ, дѣлится пополамъ или на 3 части. Положимъ, въ данномъ случаѣ въ каждой партіи съ предводителемъ 10 игроковъ; тогда они дѣлятся на 2 части: на перебѣжчиковъ, стоящихъ въ городѣ, и на защитниковъ, стоящихъ въ крѣпости. Игра состоитъ въ томъ, что перебѣжчики одной партіи бѣгутъ изъ своего города въ городъ противной партіи и стараются его занять. Защитники же противной партіи стараются имъ помѣшать, захвативъ ихъ руками за талію или за руку, смотря по тому, какъ будетъ назначено. Перебѣжчики, захваченные за поясъ, не имѣютъ права вырываться и идутъ въ плѣнъ, а тѣ, которымъ удалось войти въ чужой городъ, уводятъ каждый по одному плѣнному и ставятъ ихъ въ свой плѣнъ. При дальнѣйшемъ ходѣ игры каждый перебѣжчикъ, вбѣжавшій въ городъ противной партіи, кромѣ плѣннаго противника, освобождаетъ еще одного плѣннаго своей партіи. Игра кончается, когда игроки одной изъ партій будутъ всѣ взяты въ плѣнъ.

Рис. 38.



Правила: 1. Каждая партія дѣлится на перебѣжчиковъ и защитниковъ, первые стоятъ въ городѣ,—вторые въ крѣпости.

2. Защитники имѣютъ право бороться только въ крѣпости, если они выйдутъ за ея предѣлы, то поступаютъ въ число плѣнныхъ противной партіи.

3. Перебѣжчики во время перебѣжки ихъ противниковъ отходятъ къ краю помѣщенія, чтобы не мѣшать бѣгущимъ и не принимать участія въ ихъ задержаніи.

4. Перебѣжчикъ, захваченный или не добѣжавшій до города противной партіи, идетъ въ плѣнъ.

5. Перебѣжчикъ, достигнувшій города противниковъ, выбираетъ себѣ плѣннаго, а также имѣетъ право освободить одного изъ плѣнныхъ своей партіи.

6. Послѣ каждой перебѣжки въ партіи возстанавливается прежнее отношеніе.

7. Если въ какой-нибудь партіи останется слишкомъ мало игроковъ, то съ согласія противной партіи перебѣжчики и защитники первой партіи могутъ соединиться въ одну группу для перебѣжки или защиты своей крѣпости. Это допускается не болѣе одного раза для каждой партіи.

8. Защитники задерживаютъ перебѣжчиковъ, только обхвативъ туловище руками, если не будетъ предложено какого нибудь другого способа.

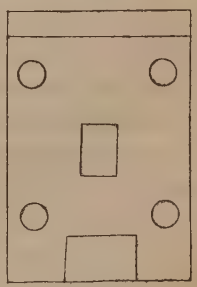
9. Въ томъ случаѣ, когда игроки каждой партіи дѣлятся на 3 части, то перебѣжчики составляютъ $^1/_3$, а защитники $^2/_3$ партіи.

7. Охотники и олени.

Игра состоитъ въ борьбѣ между охотниками и оленями, первымъ помогаютъ собаки, находящіяся въ полѣ; при посредствѣ правильной борьбы втаскиваютъ оленя въ домъ охотника. Если половина оленей попала въ домъ, то цѣль игры достигнута. Игра требуетъ умѣнья владѣть собой и ловкости.

Играющіе дѣлятся на три равныя партіи: охотниковъ, оленей и собакъ. Двѣ первыя выбираютъ себѣ предводителей и становятся на противоположныхъ концахъ зала, въ отведенныхъ для каждой партіи домахъ, собаки же становятся въ полѣ, которымъ называется все пространство между домами, за исключеніемъ середины, занятой домомъ предводителя оленей, или защитника, и отведенныхъ въ каждомъ углу поля кружковъ, въ которыхъ могутъ спасаться только олени отъ нападенія охотниковъ и собакъ (рис. 39). Защитникъ оленей помѣщается въ своемъ домѣ. Когда всѣ играющіе заняли свои мѣста, охотники и олени по счету: разъ, два, три выбѣгаютъ въ поле,

Рис. 39.



гдѣ происходитъ борьба между ними, при чемъ каждая партія старается затащить противника въ свой домъ. Защитникъ оленей, видя, что охотникъ нападаетъ на оленя, выбѣгаетъ и старается освободить его, захвативъ охотника къ себѣ въ домъ, гдѣ тотъ остается плѣннымъ до тѣхъ поръ, пока его не освободятъ товарищи. Тѣ же охотники, которые были захвачены оленями или случайно попали къ нимъ въ домъ, до конца игры лишаются права вести борьбу въ поле и идутъ въ свой домъ сторожить плѣнныхъ оленей, которые остаются въ немъ, какъ только охотникамъ удалось затащить ихъ, до тѣхъ поръ, пока при удобномъ моментѣ не удастся бѣжать, что не всегда возможно, такъ какъ ихъ сторожатъ собаки, назначенныя предводителемъ охотниковъ, или тѣ охотники, которые были уже въ домѣ оленей. Роль собакъ—помогать охотникамъ въ борьбѣ съ оленями; при этомъ въ поле онѣ не могутъ дѣйствовать руками, которыя должны быть сложены спереди, и только собаки, назначенныя сторожить оленей въ домѣ, могутъ ихъ удерживать руками. Собаки, находящіяся въ поле, могутъ взять и защитника оленей въ плѣнъ, если въ его отсутствіе всѣ одновременно займутъ его домъ. Взятый такимъ образомъ защитникъ оленей идетъ въ домъ охотниковъ, откуда освобождается такъ же, какъ это было сказано относительно плѣнныхъ оленей. Игра ведется до тѣхъ поръ, пока половина оленей не будетъ въ поле, или столько же охотниковъ не сдѣлается сторожами или плѣнными защитника оленей.

Правила: 1. Борьба въ плѣну между охотниками и оленями ведется одинъ на одинъ, при чемъ ни олени, ни охотники не могутъ тащить за руки, а только взявшись за талію; нѣсколько собакъ одновременно могутъ помогать охотнику, но дѣйствуютъ все время только плечами, держа руки сложенными на груди.

2. Охотники, побывавшіе въ дому оленей, лишаются права вести борьбу въ поле, а идутъ въ свой домъ сторожить плѣнныхъ оленей и не выходятъ оттуда до окончанія игры.

3. Охотникъ, попавшій въ домъ къ защитнику, остается у него въ плѣну до тѣхъ поръ, пока до него дотронется товарищъ раньше, чѣмъ самъ онъ или освобождающій его будетъ запятнанъ защитникомъ; но сдѣлать это можетъ только охотникъ, выбѣжавшій изъ дому и не ведшій еще послѣ этого

борьбы. Освобожденный охотникъ попрежнему принимаетъ участіе въ игрѣ.

4. Рукъ плѣнные протягивать не должны.

5. Защитникъ оленей можетъ попасть въ плѣнъ, если въ его отсутствіе всѣ собаки въ полномъ составѣ, за исключеніемъ собакъ-сторожей, займутъ его домъ, послѣ чего онъ идетъ въ домъ охотниковъ.

6. Олени считаются плѣнными въ томъ случаѣ, когда охотникамъ удалось увлечь ихъ въ свой домъ, изъ котораго они могутъ при удобномъ моментѣ бѣжать или переступить обѣими ногами за черту дома, послѣ чего собаки и охотники-сторожа оставляютъ ихъ. Точно также освобождается и защитникъ.

7. Предводитель охотниковъ, какъ только пойманъ олень, назначаетъ собакъ (а въ случаѣ надобности и охотниковъ) сторожить плѣнныхъ, при этомъ въ домѣ они могутъ дѣйствовать руками.

8. Защитникъ нападаетъ на охотника только тогда, когда тотъ тащитъ оленя.

9. Олени, охотники и защитникъ свободны отъ нападенія противниковъ въ своихъ домахъ, первые—также въ кружкахъ; въ такихъ безопасныхъ мѣстахъ можетъ спасаться въ одно время только одинъ олень. Тѣ охотники, которые были въ плѣну у оленей въ домѣ, могутъ только сторожить у себя плѣнныхъ оленей.

8. Охотникъ и хозяинъ.

Игра состоитъ въ томъ, что охотникъ ударами по рукѣ покупаетъ у хозяина товаръ, который быстротою бѣга или ловкостью въ борьбѣ старается уйти отъ охотника. Участники игры, составляющіе товаръ, могутъ давать себѣ различныя названія; они могутъ называть себя какими угодно предметами, давать себѣ названія звѣрей, растеній, народовъ, улицъ, рѣкъ, горъ, звѣздъ и т. д. Хозяинъ заявляетъ охотнику, что онъ торгуетъ молочнымъ скопомъ, хлѣбными товарами, мебелью, цвѣтами и т. д. Игра эта допускаетъ очень много видоизмѣненій и разнообразія; главнымъ образомъ требуется быстрота, ловкость и сообразительность участвующихъ. Можно эту игру начать съ простого пятнанія товара, а затѣмъ перейти къ борьбѣ.

Играющіе прежде всего выбираютъ хозяина, который уже въ свою очередь назначаетъ охотника. Охотникъ уходитъ на противоположный конецъ комнаты или площадки для игры, а хозяинъ очерчиваетъ себѣ домъ, затѣмъ даетъ каждому играющему названіе, выбирая названія звѣрей, или рыбъ, или птицъ и т. д. Тогда охотникъ приходитъ къ хозяину покупать то, что у него есть; при этомъ онъ сначала спрашиваетъ, какіе звѣри продаются. Руководствуясь тѣмъ, что сказалъ хозяинъ, онъ выбираетъ что-нибудь и затѣмъ, спросивъ хозяина о цѣнѣ, ударяетъ его столько разъ по рукѣ, сколько тотъ назначилъ за названнаго звѣря. При первомъ ударѣ, названный звѣрь выбѣгаетъ изъ дому, добѣгаетъ до самой отдаленной части помѣщенія и оттуда старается спастись домой. Если онъ спасется, т. е. вбѣжитъ обратно въ свой домъ, не бывъ запятнаннымъ охотникомъ, то хозяинъ даетъ ему другое названіе, и онъ присоединяется къ другимъ звѣрямъ. Если же охотникъ запятналъ выбѣжавшаго звѣря, то этотъ послѣдній становится помощникомъ охотника—его собакой и долженъ помогать ему ловить остальныхъ. Помощникъ не имѣетъ права пятнать или останавливать, а можетъ только, забѣгая впередъ и становясь на дорогѣ, препятствовать болѣе скорому передвиженію убѣгающаго. Всѣ слѣдующіе, пойманные охотникомъ звѣри берутся за руку съ первымъ и такимъ образомъ цѣпью препятствуютъ въ бѣгѣ слѣдующимъ. Они не имѣютъ права никого останавливать руками и не смѣютъ задерживать (опускать руки), если звѣрь находитъ удобнымъ пробѣжать подъ руками въ промежуткѣ между ними; препятствовать бѣгу они могутъ, только забѣгая впередъ, становясь передъ убѣгающимъ, сдвигаясь ближе другъ къ другу или раздвигаясь. Когда всѣ звѣри переловлены, то выбѣгаетъ самъ хозяинъ, котораго такимъ же образомъ ловятъ уже всѣ играющіе, послѣ чего игра кончается.

Игра эта можетъ хорошо идти только тогда, когда участвуетъ не болѣе 10 играющихъ, а то приходится очень долго ждать очереди, и цѣпь собакъ дѣлается очень длинной. Если играющіе еще не вполнѣ освоились съ игрой, или если охотникъ очень ловокъ, то можно, въ видѣ облегченія для играющихъ, а отчасти и для оживленія игры, назначать одновременно по 2 и по 3 звѣря, при чемъ выбѣгаетъ сразу только то количе-

ство звѣрей, которое пожелаетъ охотникъ, и только тѣ, которыхъ хозяинъ можетъ уступить по одинаковой цѣнѣ.

Игра эта можетъ быть видоизмѣнена и осложнена. Осложненій здѣсь можетъ быть очень много, но они состоятъ, главнымъ образомъ, въ примѣненіи различнаго вида борьбы руками, плечами и туловищемъ. Здѣсь можно привести одно болѣе простое видоизмѣненіе. Въ этомъ случаѣ измѣняется способъ помощи, оказываемой собаками охотнику. Собаки могутъ мѣшать бѣгу звѣрей не вмѣстѣ — цѣпью, а отдѣльно, при чемъ руки складываются на груди, и онѣ не смѣютъ ихъ опускать и трогать убѣгающихъ, а только, забѣгая впередъ, становятся передъ ними и такимъ образомъ замедляютъ бѣгъ звѣря.

Игра эта описана въ изд. Семьи и Школы, стр. 24, подъ названіемъ „Рынокъ“, въ Подвижныхъ играхъ Филитиса, стр. 19.

---

9. Казаки.

Игра состоитъ въ борьбѣ и метаніи. Требуется умѣнье владѣть собой и мѣткость.

Треть всѣхъ играющихъ назначается казаками, а остальные — разбойниками. На одномъ концѣ площадки отводится домъ для разбойниковъ, а шагахъ въ 20 — 30 отъ него на противоположномъ концѣ этой площадки чертятъ плѣнъ, куда казаки ставятъ плѣнныхъ разбойниковъ. Во все время игры казаки находятся въ полѣ, т. е. въ промежуткѣ между домомъ и плѣномъ. По счету или по какому-нибудь другому условленному знаку разбойники выбѣгаютъ въ поле. Казаки набрасываются на нихъ и стараются втащить ихъ въ плѣнъ; при этомъ борьба происходитъ одинъ на одинъ. Казаки тащутъ разбойниковъ, держа ихъ исключительно за талію. Разбойникъ старается вырваться отъ держащаго его казака, или разрывая ему руки, или вынырнувъ изъ-подъ нихъ Какъ только казаки взяли плѣнника, они тотчасъ же назначаютъ изъ своей среды караульнаго, который становится на черту плѣна и стережетъ плѣнника. Разбойники стараются спасти своего товарища тѣмъ, что бросаютъ въ него мячемъ, находящимся въ ихъ партіи. Мячъ можетъ быть брошенъ съ какого угодно мѣста. Обязан-

ность караульнаго отбить этотъ мячъ. Если мячъ остался въ плѣну, то онъ можетъ быть освобожденъ либо освободившимся плѣнникомъ, который какъ бы нечаянно можетъ вытолкнуть его ногой, либо какимъ-нибудь разбойникомъ, который можетъ подойти къ самому плѣну и достать его рукой; но только при этомъ караульный можетъ втащить его въ плѣнъ. Если караульный схватитъ разбойника прежде, чѣмъ тотъ взялъ мячъ, то мячъ остается на томъ же мѣстѣ, разбойникъ же можетъ убѣжать, если ему удастся вырваться изъ рукъ караульнаго. Если мячъ лежитъ въ плѣну и, стоя у черты, его достать нельзя, то каждый разбойникъ можетъ вбѣжать въ плѣнъ и выбросить его оттуда, самъ же онъ остается плѣнникомъ. Игра кончается тогда, когда всѣ разбойники будутъ переловлены.

Правила для казаковъ:

Тащить разбойника въ плѣнъ казакъ можетъ только за талію; освобожденнаго изъ плѣна разбойника казакъ можетъ вновь ловить только послѣ того, какъ тотъ побывалъ дома.

Правила для разбойниковъ:

Разбойникъ въ началѣ игры выбѣгаетъ только по счету или другому условленному знаку, а потомъ можетъ выбѣгать, когда угодно.

Увертывается онъ отъ казака, или разрывая ему руки, или вынырнувъ изъ-подъ нихъ; во время борьбы упираться ни во что не смѣетъ. Возвращаясь изъ плѣна, долженъ сначала побывать въ дому и лишь потомъ можетъ вновь принять участіе въ борьбѣ. Освобожденный изъ плѣна можетъ лишь нечаянно вытолкнуть мячъ ногою, останавливаться же для того передъ мячемъ не можетъ. Каждый изъ разбойниковъ можетъ добровольно вбѣжать въ плѣнъ, чтобы выбросить оттуда мячъ.

Правила для караульнаго.

Караульный сторожитъ своихъ плѣнныхъ лишь отбиваніемъ бросаемаго въ нихъ мяча. Ловить онъ можетъ лишь тѣхъ разбойниковъ, которые подходятъ къ плѣну, чтобы освободить застрявшій тамъ мячъ.

10. Коршунъ.

Игра состоитъ въ борьбѣ и ловкомъ передвиженіи цѣлаго ряда участниковъ; требуетъ ловкости и сообразительности.

Играющіе выбираютъ изъ своей среды двухъ товарищей посильнѣе. Одного изъ нихъ называютъ коршуномъ, другого курицей; остальныхъ играющихъ называютъ цыплятами или дѣтками курицы. Коршуна сажаютъ гдѣ-нибудь на землѣ, въ которой онъ палочкой роетъ яму. Къ нему подходитъ курица, за которую крѣпко держатся дѣтки, ставъ другъ за другомъ гуськомъ и крѣпко держась за кушаки или за руки другъ друга. Курица ведетъ съ коршуномъ такой разговоръ: „Коршунъ! что дѣлаешь?“—Ямочку рою.—„Зачѣмъ тебѣ ямочка?“—Денежку ищу.—„Зачѣмъ тебѣ денежка?“—Иголку купить.—„Зачѣмъ тебѣ иголка?“—Мѣшечекъ шить.—„Зачѣмъ мѣшечекъ?“—Камешки класть.—„Зачѣмъ камешки?“—Въ твоихъ дѣтей бросать.—„За что?“—Они ко мнѣ въ огородъ лазятъ.—„Ты бы дѣлалъ заборъ выше, а коли не умѣешь, такъ лови ихъ!“ Послѣ этого коршунъ бросается на дѣтей курицы, сначала на задняго, стараясь поймать и оторвать его при посредствѣ борьбы отъ вереницы остальныхъ. Курица всѣми мѣрами защищаетъ и отбиваетъ своего цыпленка; послѣдній въ свою очередь тоже всѣми средствами старается уклониться отъ ловкихъ и сильныхъ рукъ хищника. Коршуну не сразу удается поймать задняго цыпленка, поэтому онъ пускается на хитрости, дѣлая видъ, что направляется въ одну сторону, и затѣмъ стремительно бросаясь въ другую, причемъ вся вереница тоже уклоняется то въ одну, то въ другую сторону. Эти движенія коршуна и вереницы бываютъ особенно забавны. Пойманный отводится въ сторону. Затѣмъ игра продолжается точно также. Когда всѣ цыплята пойманы, игра кончена.

Правила: 1. Отдѣлять участника отъ ряда можно только при посредствѣ борьбы, не допуская никакого насилія.

2. Нападающій долженъ находиться въ началѣ игры передъ курицей, которая и старается не допустить нападенія сбоку или съ хвоста ряда.

3. Пойманные становятся помощниками, число которыхъ опредѣляется до начала игры или судьею во время игры.

4. Нападающіе берутся за руки, образуя цѣпь, и стараются окружить одного изъ защищающихся и оторвать его.

5. Помощники смѣняются по очереди вновь отдѣленными или пойманными; можетъ мѣняться также и коршунъ, если это было установлено до начала игры.

11. Волкъ и овцы.

Игра состоитъ въ борьбѣ и требуетъ очень правильнаго примѣненія пріемовъ борьбы, не допускающихъ никакого насилія.

Одного изъ играющихъ выбираютъ въ волки, другого въ пастухи, а остальные всѣ представляютъ овецъ.

Всѣ овцы становятся за пастухомъ въ рядъ; первая овца обнимаетъ за талію или держитъ за кушакъ пастуха, вторая овца — первую и т. д.

Волкъ долженъ переловить все стадо, но ловить ему дозволяется только послѣднюю овцу, отрывая ее при посредствѣ правильной борьбы. Овцы не должны разрываться, но послѣдняя овца, видя неминуемую гибель, можетъ, увернувшись отъ волка, добѣжать до пастуха и стать передъ нимъ. Тогда овца эта становится пастухомъ, волкъ — послѣднею овцою, а послѣдняя овца — волкомъ. Пойманныхъ овецъ волкъ отводитъ въ сторону. Если игра затягивается, то изъ пойманныхъ овецъ могутъ по очереди назначаться помощники — одинъ, два и даже три; они замѣняются по очереди вновь пойманными овцами и по очереди же выбываютъ изъ игры. Игра оканчивается, когда всѣ пойманы.

Правила: 1. Отдѣляется послѣдняя овца только при посредствѣ борьбы.

2. Могутъ отдѣляться овцы изъ середины цѣпи, если только правило это было установлено до начала игры.

3. Помощники могутъ быть назначены по уговору въ началѣ игры или по назначенію судьи во время игры.

4. Помощники должны образовать вмѣстѣ съ волкомъ цѣпь и, оцѣпивъ одного играющаго, стараться отдѣлить его.

5. Никакое насиліе, удары по рукамъ, подножки и т. д. не допускаются; за подобныя дѣйствія провинившійся выходитъ изъ игры на срокъ, опредѣленный судьею.

6. Помощники смѣняются по очереди, по мѣрѣ того какъ къ общей цѣпи присоединяются новыя овцы.

Изъ всего приведеннаго видно, какое значеніе необходимо придавать играмъ и какъ, соотвѣтственно съ этимъ, необходимо ихъ проводить. Необходимо помнить, что всѣ обычаи и привычки ребенокъ усваиваетъ во время семейной жизни при посредствѣ имитаціонныхъ игръ. Все, что онъ самъ подмѣчаетъ, онъ повторяетъ въ видѣ игры. Игра ребенка есть зеркало среды, въ которой онъ живетъ и развертывается. Вообще, можно сказать, что игра есть упражненіе, при посредствѣ котораго мы усваиваемъ себѣ всѣ пріемы, изъ которыхъ слагаются наши обычаи и привычки, и которые мы примѣняемъ при всякой нашей дѣятельности. Всѣ наши практическія занятія являются играми, при посредствѣ которыхъ мы готовимся къ дѣятельности и работѣ, которыя приходится въ жизни производить.

Во время семейной жизни ребенокъ при посредствѣ имитаціонныхъ игръ знакомится съ новыми пріемами, изъ которыхъ его дѣятельность и будетъ составляться; здѣсь изъ игръ слагаются его обычаи и привычки; онъ въ видѣ игры стряпаетъ, играетъ въ лошадки, пожарные, солдаты, куклы, обшиваетъ этихъ куколъ и производитъ съ ними все то, что видитъ кругомъ; играетъ въ доктора, охотника, музыканта, вора, повторяя совершенно реально все, что кругомъ видитъ. Въ школѣ онъ при посредствѣ игръ научается управлять своими дѣйствіями, дисциплинируетъ свое тѣло, пріучается дѣйствовать съ различнымъ напряженіемъ и приводить свои дѣйствія въ соотношеніе съ слухомъ, зрѣніемъ, осязаніемъ. Онъ пріучается дѣйствовать съ возможно большею ловкостью (цѣлесообразностью и быстротою) и послѣдовательностью, внимательно относясь ко всему его окружающему; онъ пріучается исполнять все на основаніи общихъ положеній или законовъ, выясняющихъ значеніе законности и правды при общихъ дѣйствіяхъ, а также пріучается цѣнить товарищество и дорожить его мнѣніемъ. Въ лабораторіяхъ онъ систематическими работами пріучается къ анализу и синтезу и къ точному и настойчивому изслѣдованію. Все это показываетъ, какое большое значеніе

имѣютъ игры въ школѣ, и насколько серьезно долженъ быть подготовленъ человѣкъ, который руководитъ ими.

Физическое образованіе должно содѣйствовать развитію сознательности дѣйствій молодого человѣка, пріучить его владѣть собою и выяснить ему значеніе законности при его совмѣстной работѣ съ другими. Все это даетъ игра, научно проведенная.

В. Прогулки.

Относительно прогулокъ было уже раньше сказано (Часть I, стр. 358—359), что онѣ имѣютъ большое значеніе при физическомъ и нравственномъ развитіи ребенка. Педагогическое значеніе прогулокъ настолько велико, что нельзя не остановиться раньше всего надъ выясненіемъ этого вопроса.

Самостоятельная дѣятельность человѣка слагается только изъ тѣхъ общихъ положеній и понятій, которыя онъ самъ себѣ выработалъ, но по своей природѣ человѣкъ не можетъ составить себѣ яснаго представленія о предметѣ только по слову и по прочитанному, т. е. по книгѣ, каковы бы ни были достоинства и содержаніе этой книги. Слѣпой не можетъ представить себѣ положеніе предмета въ пространствѣ и отношеніе формъ между собой; нельзя логическимъ путемъ дать представленіе о цвѣтѣ, съ которымъ ребенокъ не знакомъ изъ непосредственнаго наблюденія; для всего необходима реальная провѣрка, безъ которой ясное представленіе у человѣка не составляется, безъ этого оно можетъ быть только мнимымъ, не примѣнимымъ къ жизни. Мысли и понятія наши составляются только изъ ясныхъ представленій, провѣренныхъ нашимъ чувствомъ и собственной работою. Крестьянскій мальчикъ очень хорошо знакомъ съ домашнимъ инвентаремъ и со всѣми явленіями своего быта, но какъ только онъ выходитъ изъ своей среды, то совершенно не можетъ справиться со сложными явленіями городской жизни.

Въ дѣятельной рабочей семьѣ, гдѣ ребенка не преслѣдуютъ и не поощряютъ, а оставляютъ его наблюдать за тѣмъ, что кругомъ дѣлается, онъ всегда отличается своею живостью и

непосредственнымъ отношеніемъ ко всему окружающему. Онъ *наблюдаетъ*, *повторяетъ* то, что *подмѣтилъ*, и *спрашиваетъ объ условныхъ знакахъ*, которыми мы обозначаемъ то, что онъ подмѣтилъ. Далѣе онъ наблюдаетъ, повторяетъ и по возможности объясняетъ значеніе подмѣченнаго и охотно спрашиваетъ, чтобы провѣрить свое объясненіе. Чѣмъ болѣе постепенно ребенокъ при посредствѣ посѣщеній и прогулокъ знакомится съ окружающимъ міромъ, тѣмъ болѣе онъ накопляетъ матеріала для усвоенія ясныхъ представленій и *разсужденія* надъ ними, развиваетъ свои мысли и подготовляется къ отвлеченному мышленію, къ пониманію усвоеннаго. Цѣль школы содѣйствовать образованію ребенка, содѣйствовать выработкѣ самостоятельныхъ образовъ и положеній. До тѣхъ поръ, пока ребенокъ набираетъ знанія, онъ только повторяетъ усвоенное, онъ имитируетъ, не проявляя себя. Только тогда, когда онъ составляетъ себѣ при помощи провѣрки ясныя представленія и при посредствѣ сравненія подмѣчаетъ общее какъ въ своихъ дѣйствіяхъ, такъ и въ мышленіи, — только съ этого времени онъ *самъ* видоизмѣняетъ свои дѣйствія и начинаетъ проявляться самостоятельно. Слѣдовательно, если онъ въ школѣ только заучиваетъ, хотя бы и классическія произведенія или явленія окружающей его жизни, онъ не получаетъ еще никакого образованія, не развиваетъ отвлеченнаго или образнаго своего мышленія. Для этого ему необходимъ матеріалъ, имъ самимъ собранный непосредственными наблюденіями и имъ же самимъ провѣренный. Необходимо помнить, что только при такихъ условіяхъ человѣкъ становится самостоятельнымъ; что если нѣтъ возможности постепенно и послѣдовательно знакомиться непосредственно съ жизнью, человѣкъ не въ состояніи самостоятельно проявляться. Точно также человѣкъ не будетъ въ состояніи дѣйствовать самостоятельно, если будутъ искусственно раздражать или понижать энергію его дѣятельности. Нельзя заставить ребенка наблюдать, можно только не угнетать и не забивать его, т. е. не понижать его энергіи. Чѣмъ ребенокъ живѣе и энергичнѣе, тѣмъ болѣе онъ реагируетъ на все, что его окружаетъ, тѣмъ онъ слѣдовательно и наблюдательнѣе.

Лессингъ спрашиваетъ: „почему нѣтъ достаточно творящихъ и самостоятельныхъ людей во всѣхъ наукахъ и искус-

ствахъ?“ и на это отвѣчаетъ: „почему насъ не воспитываютъ лучше? Богъ намъ даетъ душу, но *геній* (т. е. свѣтлый, самостоятельный, мыслящій умъ) мы должны воспитывать. Мальчикъ, душевныя силы котораго развиваются и расширяются по возможности при одинаковыхъ условіяхъ, котораго пріучаютъ быстро сравнивать то, что онъ ежедневно присоединяетъ къ своимъ небольшимъ знаніямъ, съ тѣмъ, что онъ уже зналъ вчера, и слѣдятъ за тѣмъ, чтобы онъ при помощи этого сравненія самъ наталкивался на выводы, которыхъ ему никто не подсказываетъ, которому даютъ возможность переходить отъ одной науки къ другой, котораго пріучаютъ также легко переходить отъ частнаго къ общему и отъ общаго къ частному, — такой мальчикъ долженъ быть геніемъ, или вообще въ мірѣ ничего достигнуть нельзя“. Съ этимъ мнѣніемъ Лессинга необходимо согласиться, разъ только намъ знакома природа ребенка и вліяніе на него условій, при которыхъ онъ развивается.

Если примѣнить все сказанное къ школѣ, то никакъ нельзя ограничиваться здѣсь одною книгою и ея изученіемъ, а необходимо дать ученику возможность постоянно наблюдать за тѣмъ, что происходитъ въ жизни. Это объясняетъ то громадное значеніе, какое придаютъ прогулкамъ во всѣхъ школахъ Европы. Среда и суббота въ нѣмецкихъ школахъ, четвергъ и воскресенье во французскихъ школахъ отличаются тѣмъ, что въ эти дни ученіе оканчивается въ 12 час., и ученики предпринимаютъ совмѣстную прогулку, руководимые учителями и учительницами. То же самое существуетъ и въ школахъ Швеціи, Италіи, Англіи, Швейцаріи и т. д. Эти прогулки должны однакоже отличаться извѣстною послѣдовательностью, не должны быть случайными, въ нихъ долженъ отсутствовать всякій произволъ.

Прогулки можно раздѣлить на *собственно прогулки* и *посѣщенія* различныхъ учрежденій.

1. Собственно прогулки.

Собственно прогулки производятся съ цѣлью проходить большія пространства, постепенно увеличивая ихъ и измѣняя скорость ходьбы, чтобы на свѣжемъ воздухѣ производить раз-

личныя игры и упражненія въ видѣ плаванія, бѣга на конькахъ, устраиванія снѣжныхъ горъ и катанія съ нихъ. Понятно, чѣмъ меньше возрастъ дѣтей, тѣмъ меньше должно быть проходимое разстояніе и тѣмъ съ меньшею быстротою слѣдуетъ идти. Прогулки можно производить во всѣ времена года, избѣгая только грязное и дождливое время. При всѣхъ такихъ прогулкахъ необходимо опредѣлять какъ пройденное время, такъ и пройденное разстояніе (верстами, километрами и ихъ частями). Затѣмъ разыскивается удобное мѣсто, на которомъ производится игра; если есть чистое и удобное мѣсто для купанія и температура воды не ниже 18° R., то стараются познакомить дѣтей съ пріемами плаванія. Зимою, если температура не ниже 10°, дѣти отъ 7 до 14 лѣтъ могутъ сами для себя устраивать снѣжныя горы, кататься съ нихъ и т. д. Прогулки видоизмѣняются, смотря по разнообразію, которое данная мѣстность представляетъ. Необходимо стараться посѣтить лѣсъ, поле, возвышенную мѣстность, берегъ рѣки, залива, паркъ, садъ въ различное время года. На прогулкахъ, производимыхъ ежегодно съ дѣтьми городскихъ школъ въ Петербургѣ, приходилось встрѣчать дѣтей, которыя еще никогда не бывали въ лѣсу; изъ книгъ они знали слово „лѣсъ“, они знали его описаніе и связывали съ нимъ различные эпизоды, но видъ дѣйствительнаго лѣса ихъ до того поражалъ, что они забывали все остальное и только любовались этой новой, поразившей ихъ картиной, которую, какъ они обыкновенно говорятъ, они представляли себѣ совершенно иначе. Вѣрнѣе сказать они знали только звукъ, но это не было условнымъ знакомъ, съ которымъ они связывали бы реально то, что теперь видѣли.

Необходимо, чтобы при такихъ прогулкахъ увеличивалось проходимое пространство, а слѣдовательно и продолжительность прогулокъ. Если для дѣтей отъ 7 до 10 лѣтъ допускаются прогулки въ 6—8 верстъ, то для дѣтей отъ 10 до 14 лѣтъ можно довести ихъ до 15 — 20 верстъ, а къ 18-лѣтнему возрасту продлить до 40 верстъ въ день, понятно съ остановками для отдыха. Первоначально дѣти ходятъ со скоростью отъ $3^1/_2$ до 4 верстъ въ часъ; 10—15 лѣтъ — могутъ проходить по 5 верстъ въ часъ, а старшіе могутъ свободно проходить въ одинъ день разстояніе въ 40 верстъ, со скоростью 6 верстъ въ часъ, т. е. все разстояніе пройти въ 6 час. 40 мин., но понятно не

подъ рядъ, а въ три, а затѣмъ даже и въ два пріема съ промежутками въ 2 часа. Необходимо тоже пользоваться желѣзными дорогами, пароходами. Для Петербурга, напримѣръ, устроить поѣздку въ Шлиссельбургъ, въ Царское село, Дудергофъ, Парголово и т. д. Для старшаго возраста очень полезно лѣтомъ устроить поѣздку въ Новгородъ, по Волгѣ, на Кавказъ, въ Крымъ и т. д. Чѣмъ моложе ребенокъ, тѣмъ меньше слѣдуетъ подвергать его большимъ перемѣщеніямъ; слишкомъ много новыхъ впечатлѣній, которыя онъ получаетъ при большихъ путешествіяхъ, сильно возбуждаютъ его впечатлительность и наблюдательность, а кромѣ того молодой организмъ сильно реагируетъ на климатическія перемѣны и потому легко подвергается страданіямъ.

Всѣ эти прогулки не слѣдуетъ, однакоже, портить торжественными маршами, военными эволюціями, флагами, значками, призами, спортомъ или чѣмъ-либо подобнымъ. Необходимо постоянно помнить, что чѣмъ меньше сильныхъ раздраженій, тѣмъ меньше потери со стороны ребенка, тѣмъ болѣе онъ сохраняетъ силы и тѣмъ болѣе онъ владѣетъ собою; а это только и требуется. Поведите ребенка въ театръ, устройте дѣтскій балъ, на которомъ онъ будетъ разряженъ, какъ кукла, и посмотрите, что съ нимъ потомъ дѣлается. Онъ нѣсколько дней капризничаетъ, плохо владѣетъ собою, раздраженъ и очень произволенъ въ своихъ дѣйствіяхъ. Его наказываютъ, упрекаютъ, преслѣдуютъ, между тѣмъ какъ во всемъ этомъ виноваты взрослые, которые раздражаютъ ребенка, понижаютъ его впечатлительность и наблюдательность. Точно также нельзя допускать при прогулкахъ такихъ развлеченій, какъ гигантскіе шаги, качели, трапеціи, ходули, лыжи; эти развлеченія съ психологической стороны все равно что водка, вино, наряды, карты, чесаніе пятокъ, цѣлованіе, конфекты и т. д.; все это развиваетъ только чувственную сторону ребенка на счетъ его сознательности, вызывая въ немъ животныя требованія и убивая въ немъ человѣка.

Всѣ наши отношенія къ ребенку должны всегда отличаться *простотой, правдивостью* и *отсутствіемъ всякой искусственности* и *мишуры*. Необходимо присутствовать при прогулкахъ и развлеченіяхъ дѣтей, но при этомъ не слѣдуетъ ни приставать къ ребенку, ни преслѣдовать его и ни подвергать ника-

кимъ побочнымъ раздражителямъ; при такихъ условіяхъ легко убѣдиться въ томъ, какое искреннее и естественное удовольствіе получаетъ при этомъ ребенокъ, и какое хорошее впечатлѣніе производятъ на него такія прогулки и какъ долго сохраняется у него это хорошее впечатлѣніе. Это лучшія минуты въ его жизни, о которыхъ онъ всегда съ удовольствіемъ вспоминаетъ. Послѣ такихъ прогулокъ онъ бойко и охотно бѣжитъ въ свою школу и съ удовольствіемъ встрѣчается тамъ со своими товарищами, съ которыми онъ мысленно все соединяетъ.

Очень не выгодно собирать на такія прогулки много дѣтей; масса ихъ сама по себѣ возбуждаетъ ребенка, у него понижается его сознательность и замѣчаются одни стадныя явленія. Это относится въ особенности къ младшему возрасту, но имѣетъ свое значеніе и для средняго и для старшаго возраста. Всего лучше, если на прогулку въ одно мѣсто отправляется одинъ классъ, т. е. если число учениковъ ограничивается 30 участниками. Если собранныя на прогулку дѣти не изъ одного учрежденія, а сошлись случайно, то число руководителей должно быть больше, приблизительно по одному руководителю на 10 человѣкъ. Чѣмъ больше дѣтей участвуетъ въ прогулкѣ, тѣмъ больше бываетъ крика, ломанія, различныхъ выходокъ и грубыхъ дѣйствій. Необходимо также, чтобы руководители отличались *выдержкой и тактомъ*, не приставали къ ребенку и не стѣсняли его излишними регламентаціями и инструкціями и требовали отъ ребенка только то, что онъ въ состояніи исполнить. Нужно дать ребенку возможность свободно наблюдать и обсуждать съ своими товарищами то, что онъ самъ подмѣтитъ и что его самого заинтересуетъ, не мѣшать индивидуальнымъ его проявленіямъ и личнымъ его начинаніямъ.

При болѣе продолжительныхъ прогулкахъ дѣти успѣваютъ проголодаться и поэтому необходимо подумать о томъ, чтобы подкрѣпить ихъ пищею; она должна быть по возможности для всѣхъ равная и совершенно простая: молоко, хлѣбъ, яйца и только, если замѣняетъ обѣдъ—мясо. Молоко необходимо давать теплое, иначе оно можетъ содержать вредныя вещества, да и трудно переваривается, охлаждая желудокъ и понижая этимъ его дѣятельность. Совершенно не слѣдуетъ давать холодную воду, лучше жидкій чай съ молокомъ или безъ него.

2. Плаваніе.

Если лѣтомъ есть случай выкупаться дѣтямъ на мѣстѣ прогулки, то необходимо при этомъ соблюдать слѣдующее: 1) не допускать къ купанію дѣтей больныхъ, въ особенности со страданіемъ сердца; 2) не допускать дѣтей къ купанію тотчасъ послѣ ѣды, а лучше передъ ѣдою; 3) температура воды должна быть не ниже 18° R., болѣе холодная вода сильно раздражаетъ дѣтей и поэтому не хорошо дѣйствуетъ на нихъ, а иногда прямо вредно; 4) не допускать къ купанью дѣтей вспотѣвшихъ, а дать имъ раньше хорошенько остынуть; 5) допускать купанье только на мѣстахъ съ песчанымъ ровнымъ дномъ, безъ ямъ, при чемъ глубина воды не должна превышать роста дѣтей; 6) оставаться въ водѣ дѣти должны не болѣе *трехъ — пяти* минутъ и то только въ томъ случаѣ, если температура воды выше 18° R.; 7) заставлять дѣтей по выходѣ ихъ изъ воды вытираться до суха и 8) *не оставлять ихъ во время купанья безъ присмотра.*

Слѣдуетъ всегда пользоваться такимъ случаемъ, чтобы объяснить дѣтямъ простые пріемы и правила плаванія. Искусство плаванія состоитъ въ томъ, чтобы увеличить поверхность своего тѣла, нѣсколько задерживая дыханіе; такъ какъ при этомъ вытѣсняется большій объемъ воды, то и тѣло теряетъ больше въ своемъ вѣсѣ, т. е. становится удѣльно болѣе легкимъ. Поэтому легче всего удерживаться на водѣ, лежа на спинѣ, когда погружена въ воду голова. При плаваніи на животѣ, на боку и въ вертикальномъ положеніи (топтаніе воды), желая освободить носъ и ротъ для дыханія, поднимаютъ голову, поэтому сильнѣе приходится передвигать руки подъ водою, чтобы удержаться на поверхности. Какъ человѣкъ долженъ научиться сосать, сидѣть, ходить, говорить, точно такъ же онъ долженъ научиться плавать; этотъ способъ передвиженія у него не врожденный. Онъ научится этому искусству тѣмъ скорѣе, чѣмъ онъ вообще болѣе владѣетъ собою и ловче производитъ всѣ свои дѣйствія.

Самый обыкновенный способъ *плаванія* это на *животѣ* и на *боку*, при которомъ можно всего быстрѣе передвигаться, дѣйствуя всего свободнѣе руками для своего передвиженія.

Обыкновенно отличаютъ *два способа плаванія на животѣ; 1-й способъ* — какъ плаваютъ обыкновенно четвероногія жи-

вотныя, какъ, напримѣръ, собака. При этомъ передвигаютъ поочередно впередъ правую и лѣвую руку, отталкиваясь ими назадъ; въ то же время производятъ такія же движенія ногами. Въ этомъ случаѣ теряется много силъ при передвиженіи рукъ впередъ, поэтому такое плаваніе очень тяжело и утомительно, и плавающій скоро устаетъ.

2-й способъ сходенъ съ плаваніемъ лягушекъ. Это болѣе легкій способъ, котораго придерживаются лучшіе пловцы; онъ изящнѣе вслѣдствіе большей легкости и быстроты связанныхъ съ нимъ передвиженій. При этомъ въ активномъ моментѣ руки дѣйствуютъ косою, винтовою поверхностью, а въ пассивномъ моментѣ краемъ кисти разрѣзаютъ жидкую среду движеніемъ рукъ кпереди. Плаваніе по этому способу производится слѣдующимъ образомъ: располагаясь на животѣ, вытягиваютъ на поверхности воды обѣ руки впередъ, прижимаютъ края кистей другъ къ другу и, тѣсно сжимая между собой пальцы, а также большой палецъ къ указательному, оставляютъ при этомъ между ладонями полый промежутокъ. Затѣмъ описываютъ обѣими руками дугу, направляя руки къ поясницѣ, какъ будто желая ими бить сзади въ ладоши. Въ началѣ этой дуги ладонныя поверхности направлены внизъ, на серединѣ этой дуги ихъ поворачиваютъ нѣсколько назадъ, чтобы косою поверхностью выгоднѣе оттолкнуться отъ воды и подвинуть тѣло впередъ. Это движеніе, оканчивающееся толчкомъ, должно быть произведено довольно *быстро;* затѣмъ переводятъ руки *медленно* краемъ большого пальца впередъ, чтобы дать возможность тѣлу подъ вліяніемъ даннаго ему толчка передвинуться далѣе кпереди. Въ то время, какъ руки вытягиваются впередъ, ноги сгибаются во всѣхъ суставахъ, пятки приближаются къ ягодицамъ и даже соприкасаются между собою, колѣни же въ это время раздвигаются наружу. Въ то время, какъ руки передвигаются по дугѣ назадъ, чтобы тѣло передвинуть впередъ, ноги разгибаются во всѣхъ суставахъ и толчкомъ направляютъ тѣло впередъ, при чемъ подошвенная поверхность стопъ направлена косо. При сгибаніи стопъ ихъ опять направляютъ впередъ внутреннимъ краемъ, чтобы меньшею поверхностью придвинуть тѣло кпереди и этимъ по возможности меньше препятствовать при движеніи тѣла впередъ. При нѣкоторомъ умѣньи владѣть собою молодой человѣкъ легко усваиваетъ этотъ пріемъ, такъ

что иногда въ два, три раза пріучается правильно плавать. Искусственный способъ обученія плаванію при посредствѣ пузырей, поясовъ, пробки [1]), дерева и т. д. труднѣе приводитъ къ цѣли; ребенокъ не пріучается самъ держаться на водѣ, что именно и требуется. Лучше всего, объяснивъ ему пріемы плаванія, пустить его въ воду, дать ему возможность самому справиться съ этою средою.

Плаваніе на боку требуетъ гораздо большаго мышечнаго напряженія, поэтому легко утомляетъ, и возможно только тогда, когда главные пріемы плаванія на животѣ усвоены. При этомъ способѣ плаванія приходится ложиться въ воду на бокъ; одновременнымъ движеніемъ одной руки, которая находится подъ водою, и соотвѣтственной ноги сильнымъ толчкомъ передвигаютъ тѣло впередъ. Затѣмъ, повернувъ тѣло около продольной оси, лицомъ къ водѣ, переводятъ въ это время другую руку большою дугою по воздуху, ложатся на сторону передвинутой впередъ руки и повторяютъ активный моментъ дугообразнымъ передвиженіемъ рукъ подъ водою обратно и толчкомъ косо поставленныхъ кистей передвигаются дальше впередъ. При этомъ способѣ плаванія голова и даже часть шеи удерживаются надъ водою, надъ водою же переводятся руки по воздуху впередъ, вслѣдствіе этого водоизмѣщеніе плавающимъ тѣломъ меньше, и оно легче тонетъ; необходимо усиленное движеніе конечностей, находящихся подъ водою, чтобы удержать тѣло въ положеніи. Для этого способа плаванія требуется хорошее физическое развитіе, и все же пловецъ легко утомляется.

---

[1]) Слѣдующее вычисленіе даетъ возможность легко опредѣлить количество пробки, требуемое для удержанія взрослаго человѣка на поверхности воды. Положимъ, что вѣсъ тѣла человѣка равняется 150 ф.; такъ какъ голова при плаваніи удерживается надъ водою, то объемъ остальной части тѣла равняется, приблизительно, 2 куб. футамъ. Слѣдовательно тѣло человѣка вымѣщаетъ около 2 куб. фут. воды. Такъ какъ 1 куб. фут. воды вѣситъ 66 ф., то 2 куб. ф. воды вѣсятъ 132 ф. Вѣсъ пробки = x, а вода въ 4 раза тяжелѣе пробки; поэтому вѣсъ воды, вытѣсняемый пробкой, равенъ 4 x. Отсюда получаемъ такое соотношеніе:

$$\begin{aligned} 132 + 4\,x &= 150 + x \\ 3\,x &= 18 \\ x &= 6 \end{aligned}$$

Слѣдовательно, требуется 6 ф. пробки, чтобы удержать взрослаго человѣка вѣсомъ въ 150 ф. на поверхности воды.

Плаваніе на спинѣ съ наполовину опущенною въ воду головою легче чѣмъ на животѣ, потому что большая часть тѣла погружена въ воду, и поэтому водоизмѣщеніе больше, и тѣло легче держится на водѣ. Поэтому положеніе на спинѣ служитъ для отдыха во время плаванія, и пловецъ принимаетъ это положеніе, когда начинаетъ уставать. Онъ можетъ сложить въ этомъ положеніи руки на груди и передвигаться только болѣе или менѣе быстрымъ разгибаніемъ ногъ, отталкиваясь ими. Онъ можетъ также въ этомъ положеніи удобно передвигаться небольшимъ движеніемъ рукъ.

Плаваніе въ вертикальномъ положеніи, или такъ называемое *топтаніе воды*, состоитъ въ томъ, что, погружаясь въ воду до подкрыльцовыхъ впадинъ, тѣло удерживаютъ въ вертикальномъ положеніи, при чемъ оно быстро поднимается и опускается, какъ бы топчетъ воду и этимъ усиленнымъ движеніемъ удерживается въ положеніи и передвигается. Руки при этомъ могутъ быть совершенно свободными и ими можно даже держать надъ водою различныя вещи и совершенно сухими переправлять ихъ черезъ рѣку; такъ можно перенесть черезъ рѣку свою одежду. Этотъ способъ плаванія особенно примѣняется въ Даніи.

Умѣнье плавать непремѣнно связано съ умѣньемъ *нырять*. Попадая въ воду приходится раньше всего погрузиться въ нее и потомъ уже примѣнять тотъ или другой способъ передвиженія. Такимъ образомъ, умѣнье плавать тѣсно связано съ умѣньемъ нырять. Все искусство нырянія состоитъ въ томъ, чтобы во время пребыванія подъ водою не дышать, иначе вода попадаетъ въ дыхательные и пищеварительные пути, и человѣкъ непремѣнно тонетъ, какъ бы хорошо онъ ни плавалъ. Кромѣ того, необходимо оставаться подъ водою съ открытыми глазами и пріучиться всматриваться въ среду, въ которой находишься. Чтобы задерживать дыханіе въ продолженіе одной минуты, требуется упражненіе; чтобы задерживать дыханіе въ продолженіе двухъ минутъ нужна уже большая опытность, въ рѣдкихъ случаяхъ человѣкъ можетъ не дышать въ продолженіе трехъ минутъ. Всего этого, понятно, нельзя требовать отъ ребенка; все это дается только упражненіемъ и опытомъ.

Умѣнье плавать представляетъ очень полезное и необходимое искусство, которое человѣку, хорошо владѣющему собою,

дается очень легко, а упражненіемъ и опытомъ онъ пріучается передвигаться и удерживаться въ водѣ такъ же хорошо, какъ и на почвѣ. Поэтому нельзя не обращать вниманія на это искусство при физическомъ образованіи ребенка.

---

3. Посѣщенія.

Посѣщенія различныхъ учрежденій, ремесленныхъ и промышленныхъ заведеній имѣютъ особенно важное образовательное значеніе. Здѣсь ребенокъ и молодой человѣкъ знакомятся съ жизнью и съ условіями, при которыхъ человѣку приходится жить и дѣйствовать. Такъ какъ *главная задача школы состоитъ въ томъ, чтобы содѣйствовать выясненію значенія личности человѣка и ограниченію произвола въ его дѣйствіяхъ*, то эта цѣль достигается только въ томъ случаѣ, если ребенокъ и молодой человѣкъ непосредственно *(книга* этого дать ему не можетъ) знакомятся съ тѣми условіями, при которыхъ человѣкъ живетъ и дѣйствуетъ, и тогда уже вырабатываютъ свой *образъ* человѣческой личности и ея значенія. Отсюда уже прямо слѣдуетъ, какое громадное значеніе должны имѣть такія посѣщенія для школы, разъ передъ нами, въ самомъ дѣлѣ, школа, а не пенитенціарное учрежденіе. Только при такихъ условіяхъ школа содѣйствуетъ развитію *„человѣка“* и можетъ назваться *„гуманистической“*. Только при такихъ условіяхъ требованія, которыя ставитъ школѣ Лессингъ, могутъ быть исполнены, — иначе это не возможно.

Посѣщенія эти начинаются съ дѣтьми 7—10-лѣтняго возраста; всего удобнѣе устраивать ихъ съ небольшимъ числомъ участниковъ, не болѣе 10. Если въ срединѣ каждой недѣли устраивать въ продолженіе всего учебнаго года прогулки и посѣщенія, то они должны чередоваться между собою. Полезно передъ всякимъ посѣщеніемъ давать дѣтямъ объясненіе, куда имъ предстоитъ идти, что они тамъ увидятъ, и какое значеніе имѣетъ то, съ чѣмъ они тамъ познакомятся. Если эти посѣщенія производятся *осенью*, то хорошо посѣщать: плодовый садъ, огородъ, водяную мельницу и, если возможно, вѣтряную мельницу, паромъ, лѣсъ; если посѣщенія устраиваются зимою, то — желѣзно-дорожную станцію, нагрузку и разгрузку товаровъ

на товарной станціи, ферму; если — весною, то питомникъ, ферму, товарную пристань, нагрузку и разгрузку судовъ, парникъ. Въ перемежку съ этими посѣщеніями необходимо посѣщать *маленькія мастерскія*, гдѣ немного рабочихъ, и гдѣ на глазахъ дѣтей производится какая-нибудь законченная работа, какъ, напр., переплетную мастерскую, портного, сапожника, столяра, слесаря, кузнеца, булочника, бондаря. Чѣмъ старше дѣти, тѣмъ сложнѣе должно быть производство, съ которымъ они знакомятся, какъ, напр.: типографія, литографія, цинкографія, фотографія, *небольшой* художественный музей, производство духовыхъ и струнныхъ музыкальныхъ инструментовъ, маслобойни, сыроварни, приготовленіе искусственныхъ минеральныхъ водъ, винодѣліе, пивоварни, работы штукатурныя, печныя, малярныя, паркетныя, рынки, садки, буяны, ботаническій садъ, звѣринецъ и т. д. Ученики старшихъ классовъ необходимо должны посѣщать больницы, кладбища, казармы, бойни, биржи, банки, суды, тюрьмы, постройки домовъ, укладки фундаментовъ, устройство площадокъ, садовъ, городскія лабораторіи, музеи: художественные, древностей, естественно-историческіе, библіотеки, различныя фабричныя производства: бумагопрядильное, суконное, чулочное, ткацкое, фарфоровое, стеклянное, химическое, желѣзно-прокатное, механическое, стале-литейное и т. д.

При всѣхъ этихъ посѣщеніяхъ необходимо, чтобы молодые люди знакомились съ матеріалами, изъ которыхъ продукты получаются; необходимо знакомить ихъ, насколько это возможно, съ качествами этихъ матеріаловъ и съ главными пріемами производства. Понятно, нѣтъ нужды, чтобы каждый ребенокъ посѣтилъ *всѣ* эти учрежденія; въ школьный періодъ своей жизни, отъ 7—8 до 18-лѣтняго возраста, онъ успѣетъ много увидать, различные виды многихъ учрежденій посѣтить по нѣсколько разъ, такъ что у него составится представленіе о нихъ. Главное то, что во всѣхъ этихъ учрежденіяхъ онъ увидитъ человѣка въ различныхъ условіяхъ его дѣятельности. Мнѣ приходилось наблюдать, какое серьезное впечатлѣніе производили на дѣтей такія посѣщенія. Мальчикъ семи лѣтъ, которому няня достаточно наговорила о томъ, что онъ „баринъ“, что ему не слѣдуетъ заниматься черной работой, что ему всегда приготовятъ все нужное, да и на самомъ дѣлѣ такъ преду-

преждали всѣ его дѣйствія, что въ этомъ возрастѣ онъ не умѣлъ зажечь спичку, вытереть стаканъ и даже не умѣлъ застегнуть свои панталоны, при каждомъ случаѣ заявлялъ, что онъ „баринъ“, а что остальные — наемная прислуга, къ которой онъ относился очень свысока. Послѣ посѣщенія типографіи во время происходившей тамъ работы, онъ нѣсколько дней только и говорилъ, что объ этомъ посѣщеніи; его поразила молчаливая, серьезная, сосредоточенная работа, происходившая тамъ. Онъ спрашивалъ, „смѣются“ ли эти люди такъ же, какъ и другіе, какія у нихъ бываютъ удовольствія, и носятъ ли они такое же платье, какъ онъ. Вообще посѣщеніе маленькихъ мастерскихъ очень сильно подѣйствовало на него; его брезгливое отношеніе къ черной работѣ исчезло совершенно, и онъ, напротивъ, старался дѣлать все самъ, постоянно, даже обжигаясь, старался зажечь спичку, самъ сталъ вытирать и убирать свои вещи и норовилъ работу погрязнѣе сдѣлать самому, предоставляя другимъ болѣе чистую работу; онъ измѣнилъ свое отношеніе къ прислугѣ и сталъ видѣть въ ней трудящихся людей. Его стало занимать, сколько они зарабатываютъ и какъ трудно все это получается. Вообще эти посѣщенія сильно его измѣнили, онъ сталъ многое подмѣчать и задумываться надъ человѣкомъ.

Во всѣхъ случаяхъ, когда мнѣ приходилось устраивать посѣщенія и слѣдить за дѣтьми, участвовавшими въ нихъ, я всегда убѣждался, что на молодого человѣка болѣе всего вліяетъ то, что онъ встрѣчаетъ при всѣхъ посѣщеніяхъ, а именно „человѣкъ“. Человѣкъ выдвигается передъ нимъ, и надъ нимъ онъ болѣе всего задумывается. Необходимо только не забѣгать впередъ и не навязывать ребенку свои воззрѣнія и вопросы. У него является очень много вопросовъ, съ которыми онъ обращается къ человѣку, которому довѣряетъ и котораго цѣнитъ. Необходимо только *просто* и *правдиво* отвѣчать на его вопросы. Руководитель не долженъ забрасывать ребенка поученіями; напротивъ, у него самого слагаются представленія о долгѣ, обязанностяхъ, объ отвѣтственности за свои дѣйствія. Все это имѣетъ глубокое образовательное значеніе; оно незамѣнимо и не дается ни книгою, ни словомъ, взятымъ отдѣльно. Дѣльнымъ человѣкъ становится только на дѣлѣ и, наблюдая за работой, онъ можетъ выяснить себѣ значеніе труда.

Понятно, что не во всѣхъ мѣстахъ можно знакомиться со всѣми названными учрежденіями, но для учениковъ старшаго возраста очень полезны путешествія съ цѣлью знакомиться съ различными кустарными центрами, съ различными историческими памятниками и остатками, въ особенности при участіи образованныхъ и свѣдущихъ людей, которые могутъ содѣйствовать разрѣшенію вопросовъ, являющихся у молодыхъ людей.

Все это имѣетъ еще очень важное психологическое значеніе, если такія прогулки и посѣщенія производятся школою; тогда все удовольствіе, которое молодой человѣкъ испытываетъ, все богатство живого матеріала, который онъ при этомъ собираетъ, онъ приписываетъ школѣ и связываетъ съ нею,—она становится ему ближе; вмѣстѣ съ тѣмъ онъ сближается и съ товарищами, съ которыми онъ наблюдалъ, переживалъ и обсуждалъ жизненныя явленія. Все это оставляетъ лучшій и глубокій слѣдъ на всю его жизнь.

При всѣхъ этихъ прогулкахъ и посѣщеніяхъ необходимо, чтобы число участвующихъ было не велико, не болѣе 30, чтобы руководители были очень сдержаны и предоставляли возможно больше простора молодымъ людямъ наблюдать и разсуждать надъ воспринятымъ. Необходимо, чтобы они могли получать разъясненія отъ лица, находящагося у дѣла, опять же въ краткомъ и наглядномъ изложеніи, предоставляя остальное имъ самимъ. Но если они обращаются съ вопросами, которые у нихъ самихъ являются, то, по возможности, не слѣдуетъ имъ отказывать въ этомъ.

С. Бѣгъ на конькахъ.

Кромѣ приведенныхъ физическихъ упражненій, въ видѣ игръ, прогулокъ, посѣщеній, въ школѣ можно вводить еще *бѣгъ на конькахъ* и *фехтованіе*. Гдѣ только можно, необходимо устраивать приспособленія въ видѣ катка для *бѣга на конькахъ*; его можно устроить на школьной площадкѣ, разъ только она существуетъ, или же на близъ лежащей рѣкѣ. Это—упражненіе въ бѣгѣ на открытомъ воздухѣ по поверхности съ наименьшимъ треніемъ, а поэтому допускающей наиболѣе быстрое пере-

движеніе, не смотря на то, что при этомъ упираются на самое твердое тѣло, на полоску стали. Къ этому упражненію близко подходитъ бѣгъ на лыжахъ, но послѣдній требуетъ непремѣнно бо́льшаго пространства и связанъ съ болѣе сильными ощущеніями. Какъ послѣ принятія сахаристыхъ веществъ ребенокъ не охотно ѣстъ вареное мясо и молоко, такъ и здѣсь, послѣ бѣга на лыжахъ молодой человѣкъ отказывается отъ бѣга на конькахъ. Поэтому бѣгъ на лыжахъ можно предоставить взрослымъ, а для школьнаго возраста удержать бѣгъ на конькахъ, упражненіе, требующее большой ловкости и производимое на открытомъ воздухѣ при отсутствіи пыли и испорченнаго воздуха нашихъ закрытыхъ помѣщеній. Бѣгъ на конькахъ не можетъ входить въ школьныя занятія, но представляетъ очень полезное упражненіе на открытомъ воздухѣ; оно требуетъ умѣнья уравновѣшиваться на очень узкой опорѣ. Упражненіе это очень полезно и даже необходимо въ интернатахъ какъ мужскихъ, такъ и женскихъ. Объ этомъ упражненіи поэтому должна больше заботиться семья, чѣмъ школа, а послѣдняя—въ тѣхъ случаяхъ, когда она замѣняетъ семью, имѣя интернатъ или пансіонъ.

Бѣгъ на конькахъ такъ же, какъ и плаваніе очень не сложенъ, но требуетъ уже нѣкоторой ловкости и умѣнья управлять собою со стороны молодого человѣка, желающаго заниматься этимъ упражненіемъ. Если ребенокъ худо владѣетъ собою, то обыкновенно не скоро научается бѣгать; онъ бѣгаетъ, когда его держатъ хотя бы за палецъ, или придерживаясь за кресло, которое передвигаетъ передъ собою, но какъ только онъ остается одинъ, онъ падаетъ; паденіе такое даже опасно, если онъ падаетъ назадъ, такъ какъ при этомъ онъ ударяется затылкомъ, что можетъ быть связано съ сотрясеніемъ мозга. Поэтому раньше, чѣмъ пріучать ребенка къ бѣгу на конькахъ, его нужно пріучить въ комнатѣ стоять на конькахъ, прикрѣпленныхъ къ обуви, а затѣмъ удерживаться на одной ногѣ, т. е. на одномъ конькѣ.

Коньки должны быть со стальною пластинкою, хорошо прикрѣпляться къ обуви, чтобы никакой подвижности, никакихъ колебаній между конькомъ и обувью не было возможно. Для начинающаго выгодно, если высота стальной пластинки не болѣе 12,5 мм. (0,5″), а нижняя поверхность, касающаяся ле-

дяной поверхности, около трехъ миллиметровъ. Задній конецъ стальной пластинки долженъ соотвѣтствовать серединѣ пятки. Передняя часть этой пластинки загнута кверху, но не должна быть очень длинна, а то нога очень легко скользитъ назадъ, при чемъ можно потерять равновѣсіе. Поверхность стальной пластинки, прилегающей къ ледяной поверхности, можетъ быть гладка или имѣть посрединѣ бороздку, ограниченную двумя выступающими краями. На конькахъ съ такимъ жолобкомъ легко держаться, такъ какъ края нѣсколько врѣзаются въ ледъ. Но это врѣзаніе въ ледъ увеличиваетъ треніе, вслѣдствіе чего легкость и быстрота движенія уменьшаются. Начинающему поэтому полезно поучиться бѣгать на конькахъ съ болѣе широкими бороздками и низкими стальными пластинками и ужъ затѣмъ изощряться въ бѣгѣ на гладкихъ, болѣе узкихъ и нѣсколько болѣе высокихъ пластинкахъ. Въ первомъ случаѣ онъ имѣетъ болѣе крѣпкую подпору и легче уравновѣшивается, а во второмъ случаѣ онъ можетъ легче и скорѣе передвигаться, но долженъ съ большимъ напряженіемъ уравновѣшиваться на гладкой, болѣе узкой и высокой подпорѣ.

Начинается обученіе въ бѣгѣ въ *прямомъ* направленіи, а затѣмъ уже переходятъ къ змѣевидному бѣгу и къ бѣгу по дугѣ или, вѣрнѣе сказать, по спирали. *Главныя правила* заключаются въ слѣдующемъ: держаться прямо, не махать руками, а держать ихъ укрѣпленными на спинѣ или на груди; наклоняться на сторону передней ноги и слегка при движеніи сгибать ноги въ колѣнныхъ суставахъ, не разводя ихъ въ сторону; отталкиваясь задней ногою, передвигаться нѣсколько въ сторону на передней. Передъ толчкомъ задняя нога должна располагаться подъ прямымъ угломъ къ направленію передней ноги.

Начинающій, пользуясь только что приведенными правилами, становится обѣими ногами на ледъ, не раздвигая ногъ, получаетъ отъ посторонняго легкій толчекъ, вслѣдствіе котораго скользитъ прямо впередъ. Какъ только передвиженіе замедляется онъ лѣвую ногу ставитъ подъ прямымъ угломъ позади правой и отталкивается ею впередъ, передвигаясь на правой ногѣ кпереди и нѣсколько наружу. Послѣ этого онъ передвигается впередъ лѣвою ногою, отталкивается правою, и такъ продол-

жается бѣгъ впередъ почти по прямой линіи. Необходимо, чтобы передвиженіе первоначально производилось медленно, и только съ умѣньемъ уравновѣшиваться на данной опорѣ скорость бѣга можетъ увеличиваться. Остановка или торможеніе производится такимъ образомъ, что, поднимая нѣсколько носокъ стопы кверху, внѣдряютъ задній уголъ стальной пластинки коньковъ въ ледъ, при этомъ треніе усиливается настолько, что бѣгъ скоро останавливается. Первоначально необходимо медленно усвоить себѣ этотъ пріемъ, чтобы не потерять равновѣсія и не упасть на затылокъ, а освоившись съ нимъ, можно на любомъ мѣстѣ очень быстро остановить бѣгъ.

Какъ только этотъ первый пріемъ усвоенъ, и молодой человѣкъ въ состояніи удерживаться въ положеніи и передвигаться, не теряя равновѣсія, такъ онъ можетъ перейти къ движенію по *извилистой* или *змѣеобразной* линіи, слѣдуя въ этомъ направленіи обѣими ногами. При этомъ бѣгающій направляетъ свои ноги то въ правую то, въ лѣвую сторону, удерживая свое тѣло прямо и только нѣсколько сгибая конечности въ колѣнныхъ суставахъ. Необходимо при этомъ, чтобы бѣгающій совершенно не размахивалъ руками, удерживая ихъ въ неподвижномъ положеніи.

Послѣ этого бѣгающій на конькахъ долженъ пріучиться удерживаться и передвигаться на одной ногѣ, передвигая въ это время другую ногу. Бѣгая на одной ногѣ, онъ никогда не двигается прямо, а всегда съ дугообразнымъ отклоненіемъ двигающейся ноги кнаружи. При такомъ косомъ положеніи ноги онъ можетъ легко уравновѣшиваться, такъ какъ опора опредѣляется параллелограмомъ, построеннымъ на равнодѣйствующей, по которой онъ ставитъ ногу, а кромѣ того подъ конецъ движенія, когда центръ тяжести тѣла переводится на другую ногу, онъ приводитъ ногу въ положеніе, въ которомъ можетъ всегда выгодно отталкиваться далѣе впередъ. Самый большой недостатокъ у начинающаго, это стремленіе непремѣнно бѣгать скоро, между тѣмъ какъ всѣ пріемы всего легче усваиваются при постепенномъ и медленномъ ихъ изученіи. Дѣйствуя быстро, онъ размахиваетъ руками, сильно выдвигаетъ ногу назадъ и высоко поднимаетъ ее, когда нужно повернуться, при этомъ легко теряетъ равновѣсіе и падаетъ. Нога не должна нажимать на

ледяную поверхность, а должна скользить по ней по возможно большей дугѣ, такъ какъ быстрота передвиженія зависитъ не отъ бѣга, а отъ *силы толчка*, даннаго одной ногой, и величины дуги, по которой двигается *другая* нога. Кромѣ того необходимо дѣйствовать одинаково обѣими ногами, а не упражнять правую ногу больше чѣмъ лѣвую, какъ это часто наблюдается. Если бѣгающій медленно знакомится съ новыми пріемами бѣга, то онъ легко пріучается отклонять двигаемую ногу наружу и вмѣстѣ съ этимъ отклонять въ ту же сторону свое тѣло, соотвѣтственно силѣ и направленію даннаго толчка.

Не выгодно начинать обученіе бѣгу на конькахъ во время вѣтра; бѣгающій для уравновѣшиванія двигаетъ ногами по короткой дугѣ и принимаетъ всегда болѣе согнутое и даже сгорбленное положеніе; кромѣ того при противномъ вѣтрѣ труднѣе дышать.

Только когда повторными упражненіями бѣгающій усвоитъ всѣ пріемы прямого и извилистаго бѣга и устойчивъ въ своемъ положеніи, такъ что бѣгаетъ увѣренно и легко, онъ можетъ перейти къ описыванію *разнообразныхъ дугъ*, умѣньемъ производить которыя обыкновенно выражается искусство конькобѣжца. Механизмъ производства этого бѣга по дугѣ состоитъ главнымъ образомъ въ томъ, что вслѣдствіе толчка задней ноги передняя скользитъ впередъ и описываетъ болѣе или менѣе заворачивающуюся наружу дугу, при чемъ тѣло также сильно отклоняется наружу и производитъ при этомъ небольшой поворотъ наружу въ бедренномъ суставѣ. Дуга можетъ быть настолько велика, что длина ея хорды можетъ равняться двѣнадцати — двадцати футамъ. Такая большая дуга требуетъ много силъ и бойкости, она возможна только при большой опытности и умѣньи хорошо уравновѣшивать свое тѣло. Малыя дуги производятся легче, но при этомъ передвиженіе идетъ медленнѣе и производится качаніе изъ стороны въ сторону, что относительно скорѣе утомляетъ. Не слѣдуетъ поднимать высоко ноги и ударять ими по катку, а необходимо скользить плавно по поверхности, описывая большія дуги ѣъ четверть и до половины окружности.

Если усвоены главные пріемы бѣга на конькахъ, въ видѣ бѣга по прямому направленію, по извилистой линіи и по дугѣ, то все необходимое сдѣлано.

Примѣненіе этихъ пріемовъ можетъ видоизмѣняться до безконечности: перемѣщеніе задней ноги спереди передней, и наоборотъ, прокатившись на лѣвой ногѣ, поставить позади нея правую и т. д., описываніе дугъ внутрь, по спиральной линіи, по извилистой линіи, по сложной кривой; описаніе ногами буквъ и чиселъ, подниманіе съ поверхности льда во время бѣга предметовъ, въ видѣ шапки, перчатокъ и т. д.; описываніе полулунія, передвиженіе въ сторону по прямой линіи, обратный бѣгъ съ прыжками, рядами и т. д.; всѣ эти изощренія не даются готовыми, а производятся самостоятельно любителями бѣга на конькахъ; они не требуютъ отдѣльнаго разбора, потому что въ нихъ проявляется искусство самого конькобѣжца, и не требуютъ особенныхъ указаній, разъ только всѣ главные пріемы вполнѣ усвоены.

Всѣ эти пріемы должны производиться по возможности легко, только легкими, скользящими на поверхности льда чертами, безъ ударовъ, высокаго подниманія ногъ и сильнаго прижиманія ихъ къ ледяной поверхности; нужно не бѣгать, а свободно катиться по гладкой поверхности, производя здѣсь какія угодно эволюціи, смотря по степени искусства конькобѣжца и его ловкости.

D. Фехтованіе.

Фехтованіе хотя и есть искусство защищать себя при посредствѣ рычага, удлиняющаго руку, и дающее возможность хорошо справляться съ противникомъ, но въ школьномъ руководствѣ по физическому образованію, въ которомъ приводятся только общіе пріемы и избѣгается все утилитарное, въ какомъ бы видѣ оно ни являлось, фехтованіе не можетъ быть разобрано, какъ удобный способъ защиты, но только какъ упражненіе, требующее большого умѣнья укрѣплять свое тѣло, главнымъ образомъ, на одной ногѣ, какъ это уже было сказано при разборѣ борьбы. Кромѣ того, это упражненіе требуетъ большой наблюдательности, находчивости, сообразительности и ловкости, такъ что можетъ быть назначаемо въ старшемъ возрастѣ для примѣненія въ удобной формѣ указанныхъ способностей, развивающихся, главнымъ образомъ, занятіями систе-

матическаго курса. Только съ этой точки зрѣнія фехтованіе можетъ быть допущено въ старшихъ классахъ учебныхъ заведеній.

Вмѣстѣ съ этимъ преподаваніе фехтованія такъ, какъ оно производилось до сихъ поръ, не только въ школѣ, но и въ спеціальныхъ учрежденіяхъ для взрослыхъ, очень наглядно показываетъ, какъ мало пользы для учащихся приноситъ школьное преподаваніе, если оно не намѣчаетъ себѣ главную цѣль занятій и ограничивается только техническими пріемами. Обыкновенно приходится видѣть, что занимающіеся въ продолженіе нѣсколькихъ лѣтъ упражняются и знакомятся съ такими пріемами и никогда не въ состояніи примѣнить ихъ къ какому-либо дѣлу самостоятельно. Понятно, что во всѣхъ подобныхъ случаяхъ не получается общаго образованія, да вообще какого-либо образованія, а занимающіеся только застываютъ надъ этими пріемами и дальше этого никуда не идутъ.

Какъ при плаваніи, бѣгѣ на конькахъ, такъ и при фехтованіи можно нѣсколько лѣтъ руководить занимающимся, держать его за руку, давать придерживаться за кресло на каткѣ, плавать на пузыряхъ и т. д.; занимающійся даже усвоитъ показанные ему пріемы, но какъ только потребуется, чтобы онъ самъ плавалъ, самъ бѣгалъ на конькахъ или самъ фехтовалъ, безъ руководителя, то онъ ничего не можетъ сдѣлать и по его дѣйствіямъ не будетъ замѣтно, чтобы онъ занимался всѣми этими искусствами; онъ никогда не будетъ въ состояніи проявить ту ловкость, наблюдательность, сообразительность, которыя онъ долженъ былъ развить при посредствѣ этихъ упражненій. Отсюда легко является мнѣніе, что всѣ эти упражненія ни къ чему не ведутъ и *не приносятъ никакой пользы образованію молодого человѣка.* Все это зависитъ отъ преподаванія, отъ того, что не выясняютъ себѣ цѣли занятій и не понимаютъ мысли, лежащей въ основаніи школьнаго дѣла. То, что такъ наглядно наблюдается при физическомъ образованіи, имѣетъ также полное значеніе и при умственномъ; вездѣ— только одни техническіе пріемы и ихъ механическое усвоеніе, при чемъ образованіе „человѣка“ отсутствуетъ. Оно отсутствуетъ при, такъ называемомъ, *классическомъ методѣ* преподаванія и еще въ большей мѣрѣ при *реальномъ методѣ* образованія. Постоянно забываютъ, что въ *общеобразовательной школѣ* не приходится изучать естественную исторію, бота-

нику, зоологію и т. д., а только необходимо брать методъ или матеріалы какъ изъ этихъ предметовъ, такъ изъ такихъ, какъ математика, механика, родной или чужой языкъ, чтобы при посредствѣ примѣняемаго метода или матеріала будить мысль, *дать возможность* молодому человѣку *самому* разъединять, сравнивать и соединять въ общія понятія и образы то, что является въ его умственной и физической дѣятельности; чтобы онъ непремѣнно самъ пріучился примѣнять къ жизни то, что у него только извнѣ возбуждено. Обыкновенно упускаютъ изъ виду, что *только* въ этомъ и состоитъ задача общеобразовательной школы: она должна содѣйствовать тому, чтобы у молодого человѣка сложилось понятіе о личности человѣка, и чтобы онъ настолько владѣлъ своимъ тѣломъ, чтобы могъ ограничивать произволъ своихъ дѣйствій, направляя ихъ исключительно истинами, выработанными имъ самимъ.

Фехтованіе можно преподавать въ школѣ, но можно прекрасно обойтись и безъ этого предмета. Его можно примѣнять въ школѣ для разнообразія матеріала, чтобы менѣе утомлять занимающихся. Если же фехтованіемъ и заниматься въ школѣ, то *ни въ какомъ случаѣ* не для обученія защитѣ при посредствѣ какого-либо орудія, а только какъ упражненіемъ, пріучающимъ укрѣплять свое тѣло на относительно *небольшой опорѣ* (преимущественно на одной ногѣ), развивающемъ тонкую *наблюдательность* за дѣйствіями другого, умѣнье *ловко* (быстро и цѣлесообразно) предупреждать дѣйствія противника, и съ тѣмъ, чтобы возвысить энергію своей дѣятельности. Всѣ эти упражненія должны только научить молодого человѣка болѣе владѣть собою, производить свои дѣйствія просто и изящно и дѣйствовать съ требуемымъ въ каждомъ отдѣльномъ случаѣ напряженіемъ. Вотъ только съ такою цѣлью и можно допустить преподаваніе фехтованія въ школѣ.

Различаютъ фехтованіе уколомъ и ударомъ; здѣсь придется говорить только о главныхъ пріемахъ фехтованія уколомъ, и именно при посредствѣ рапиръ. Этимъ рыцарскимъ искусствомъ занимаются въ настоящее время всего болѣе во Франціи, а также въ Италіи; но все же главная цѣль этихъ упражненій это само искусство, а не образовательное значеніе такихъ упражненій. Необходимо видѣть, до какого изящества доводятъ французы это искусство, чтобы понять, какъ оно дѣй-

ствуетъ на человѣка, пріучая его къ очень ловкимъ дѣйствіямъ и развивая въ немъ большую наблюдательность и чуткость къ дѣйствіямъ другого лица, съ которымъ ему приходится имѣть дѣло. Все это въ особенности справедливо относительно фехтованія на рапирахъ; при этомъ оставляемъ въ сторонѣ такія относительно грубыя дѣйствія, какъ фехтованіе на сабляхъ или даже фехтованіе штыками.

Фехтованіе рапирою есть борьба при посредствѣ длиннаго рычага, при чемъ стараются поразить противника въ обнаженное у него опредѣленное мѣсто. Если примѣнять *фехтованіе рапирою съ общеобразовательною цѣлью*, то это будетъ упражненіе, пріучающее молодого человѣка хорошо владѣть собою, укрѣплять центръ тяжести своего тѣла на одной ногѣ, легко измѣнять свое положеніе, тщательно наблюдать за дѣйствіями другого и предупреждать ихъ ловкими и мѣткими движеніями. Ясно, что необходимо знакомить молодого человѣка по слову съ главными пріемами и основными требованіями, чтобы затѣмъ предоставить ему *самому* достигать опредѣленной цѣли, строго наблюдая за точностью и живостью производимыхъ дѣйствій.

Рычагъ, который примѣняется при такихъ упражненіяхъ, состоитъ изъ тонкаго четырехграннаго клинка изъ очень упругой стали, внѣдреннаго въ рукоятку, ограниченную со стороны клинка пластинкой. На свободномъ концѣ клинка существуетъ пуговицеобразное утолщеніе, обтянутое кожею. Хорошая рапира должна имѣть слѣдующія достоинства: 1) длина рапиры должна равняться длинѣ вытянутой руки отъ подкрыльцовой впадины до верхушки средняго пальца; обыкновенно она нѣсколько длиннѣе и равняется 77,5 сант. (2′ 7″); 2) тяжесть рукоятки должна быть настолько велика, чтобы центръ тяжести находился не болѣе, какъ на 6, 25 сант. ниже пластинки рукоятки; если центръ тяжести ближе къ рукояткѣ рапиры, то ею лучше управлять, чѣмъ если центръ тяжести будетъ ниже въ клинкѣ; 3) главное качество стали въ ея твердости, упругости и не хрупкости. Мягкіе клинки легко гнутся, не выпрямляясь затѣмъ; къ тому же они легко зазубриваются. Хрупкіе клинки очень опасны; ими легко ранить противника, если верхушка клинка отскочитъ. Хорошій клинокъ, припертый концомъ къ стѣнѣ, долженъ изогнуться, но не сломаться, а затѣмъ опять вполнѣ выпрямиться. Если клинокъ раздѣлить на двѣ равныя

половины, то половина со стороны рукоятки называется сильною, а со стороны конца клинка — слабою. Лучшими клинками считаются золингенскіе.

Если посрединѣ передней поверхности тѣла одного противника при фехтованіи провести вертикальную линію внизъ до почвы, то это будетъ *линія фехтованія*. Проведенная черезъ эти линіи обоихъ участниковъ плоскость — есть *плоскость фехтованія*.

Захватываютъ рапиру обыкновенно такимъ образомъ, что большой палецъ прикладывается по длинѣ рукоятки съ одной стороны, указательный палецъ заворачивается по нижней части рукоятки, не упираясь въ пластинку рукоятки, остальные три пальца окружаютъ рукоятку, прикладывая свободный конецъ рукоятки къ запястью руки. Рукоятка, главнымъ образомъ, удерживается первыми тремя пальцами и направляется при передвиженіи указательнымъ пальцемъ. Нѣтъ нужды сильно прижимать и обхватывать рукоятку, необходимо держать ее увѣренно и легко.

При фехтованіи примѣняется слѣдующее положеніе: стопы располагаются подъ прямымъ угломъ другъ къ другу, соприкасаясь своими пятками, такимъ образомъ, чтобы лѣвая образовала длиннымъ своимъ размѣромъ прямой уголъ съ плоскостью фехтованія, а правая какъ разъ соотвѣтствовала бы этой плоскости. Правая стопа должна находиться на разстояніи поперечника плечъ (около полутора длины стопы) спереди лѣвой; ноги согнуты въ колѣняхъ, при чемъ лѣвая нога нѣсколько больше правой. Надколѣнная косточка лѣвой ноги должна приходиться на вертикальной линіи, проходящей черезъ верхушку стопы. Вся тяжесть тѣла должна опираться на лѣвой ногѣ, при чемъ правая должна быть совершенно свободна, легко прикасаться къ почвѣ, чтобы при выпадахъ и перемѣщеніяхъ можно было быстро передвигать свое тѣло и не терять времени на перемѣщеніе центра тяжести отъ одной ноги къ другой. Животъ долженъ быть втянутъ, а грудь подаваться впередъ, такъ чтобы передняя ея поверхность располагалась вертикально надъ срединою праваго бедра. Вся передняя поверхность тѣла нѣсколько обращена въ сторону, такъ что линія плечъ и вертеловъ должна находиться въ плоскости фехтованія. Правая рука располагается въ плоскости фехтованія спе-

реди, прикрывая здѣсь грудь; она находится въ среднемъ положеніи между сгибаніемъ и разгибаніемъ, чтобы удобнѣе произвести требуемое движеніе. Локтевой отростокъ не долженъ направляться наружу, а долженъ смотрѣть книзу. Лѣвая рука удерживается изогнутой кверху, такъ что кисть располагается около лѣваго уха, какъ бы охраняя лицо сзади и сбоку.

При фехтованіи должны соблюдаться слѣдующія главныя основанія:

1) Вся тяжесть тѣла при фехтованіи удерживается на одной ногѣ, другая должна быть свободна; она должна легко и быстро передвигаться.

2) Рука съ рапирой, нѣсколько согнутая въ локтевомъ суставѣ, должна всегда прикрывать грудь и не должна производить никакихъ боковыхъ отклоненій; главныя движенія здѣсь должны состоять въ круговыхъ движеніяхъ въ кистевомъ суставѣ и въ поворотахъ въ луче-локтевомъ суставѣ; только при выпадахъ вся рука выпрямляется, но все же постоянно прикрываетъ грудь и никуда не отклоняется въ сторону отъ плоскости фехтованія.

3) Занимающійся долженъ зорко наблюдать за рукою противника и подмѣчать его намѣренія, каждый разъ предупреждая ихъ легкимъ и ловкимъ движеніемъ, всегда оцѣнивая значеніе его намѣреній, отличая мнимыя дѣйствія отъ истинныхъ.

4) Всѣ дѣйствія должны быть живыми, бойкими, вполнѣ соотвѣтствующими дѣйствіямъ противника; необходимо пользоваться всякимъ промахомъ и обнаженнымъ мѣстомъ его тѣла, чтобы изъ положенія защищающагося перейти въ положеніе нападающаго.

5) Необходимо умѣть производить всѣ пріемы какъ правой, такъ и лѣвой рукой, всегда тонко наблюдать и ловко дѣйствовать; движенія должны быть плавны и точны.

Промежутокъ (mensure) между борящимися можетъ быть дальній (большой), средній и близкій (малый). При большомъ промежуткѣ верхушка одного клинка должна располагаться соотвѣтственно срединѣ клинка другого; при среднемъ промежуткѣ верхушка рапиры одного должна соотвѣтствовать срединѣ сильной части рапиры противника; при маломъ промежуткѣ верхушка рапиры одного соотвѣтствуетъ пластинкѣ рукоятки рапиры другого.

Средній промежутокъ—исходный; при защитѣ выгоднѣе большой промежутокъ, а при нападеніи—малый.

При встрѣчѣ съ противникомъ каждый вытягивается прямо, устанавливая стопы пятками другъ къ другу, такъ чтобы длинные размѣры стопъ образовали собою прямой уголъ. Захваченную правою рукою рукоятку рапиры каждый ставитъ передъ срединой груди, направляя верхушку рапиры кверху. Затѣмъ, въ знакъ признанія достоинства противника, преклоняютъ предъ нимъ свою рапиру въ плоскости фехтованія; дѣлаютъ ею движенія въ одну и другую сторону, чтобы эмблематически указать на отсутствіе въ своихъ дѣйствіяхъ всякаго внѣшняго вліянія и полное ихъ безпристрастіе. Далѣе принимаютъ исходное положеніе, укрѣпляясь на лѣвой ногѣ и выдвигая правую ногу впередъ. Руки располагаютъ въ плоскости фехтованія; верхушки рапиръ обращены по направленію къ промежутку между глазами противника, при чемъ посрединѣ рапиры должны перекрещиваться и снутри, т. е. съ лѣвой стороны каждаго участника, слегка касаться (engagement). Такое положеніе рапиръ считается *исходнымъ* (prime). Наконецъ каждый участникъ производитъ подошвенной поверхностью носка правой стопы два удара по почвѣ—это *вызовъ* (appel) къ бою.

При этомъ примѣняются слѣдующіе главные пріемы:

1) *Положеніе рукъ*. Кромѣ приведеннаго *исходнаго* (prime), примѣняется еще *второе* (seconde)—тыльная поверхность кисти обращена кверху, ногти—книзу, верхушка рапиры направлена нѣсколько книзу, чаще снутри отъ рапиры противника; *третье* (terz)—также тыльная поверхность кисти обращена кверху, рапира располагается обыкновенно снутри, но верхушка рапиры обращена кверху, какъ при первомъ положеніи; *четвертое* (quart) положеніе—кисть обращена кверху, верхушка рапиры—также кверху, наконецъ *пятое* (quinte)—тыльная поверхность обращена книзу, ногти кверху, верхушка рапиры—также кверху.

2) Передвиженіе ноги происходитъ главнымъ образомъ въ видѣ *выпада* и обратнаго движенія, *шага впередъ* и *шага назадъ*. При упражненіи въ фехтованіи производится выпадъ впередъ во всѣхъ тѣхъ случаяхъ, когда наносится ударъ. При *выпадѣ* задняя нога остается на своемъ мѣстѣ и разгибается во всѣхъ суставахъ, а передвигается передняя. При этомъ все же необходимо удерживать и укрѣплять центръ тяжести тѣла

главнымъ образомъ на задней ногѣ, чтобы передняя была по возможности свободна и могла бы опять легко возвратиться обратно въ прежнее свое положеніе. Выпадъ производится въ плоскости фехтованія. Передвиженіе впередъ изъ исходнаго положенія не должно быть въ видѣ прыжка, а только въ видѣ *шага впередъ* (avancé), при чемъ передняя нога передвигается впередъ приблизительно на длину кисти; за этой ногой быстро слѣдуетъ задняя нога, съ цѣлью уменьшить промежутокъ между борящимися. Такимъ образомъ при отступленіи противника можно сдѣлать и нѣсколько шаговъ. *Шагъ назадъ* (retiré) производится въ томъ же порядкѣ, но только первоначально переставляютъ заднюю ногу, а затѣмъ переднюю. При этихъ шагахъ конечности остаются такъ, какъ находились при исходномъ положеніи. При преслѣдованіи противника, въ случаѣ его отступленія, производится *передвиженіе* съ *поворотомъ* (passadé), при чемъ постоянно удерживаются въ плоскости фехтованія. При такомъ движеніи задняя нога не слѣдуетъ за передней, но становится спереди передней и въ положеніе передней, а послѣдняя при небольшомъ поворотѣ (на $^1/_{16}$) всего тѣла на каблукахъ становится позади лѣвой ноги, при этомъ конечности въ колѣнныхъ суставахъ выпрямляются. Производится все движеніе при упражненіяхъ въ *два* пріема: первымъ пріемомъ задняя (лѣвая) нога становится спереди передней (правой), конечность выпрямляется, и вторымъ пріемомъ правая нога становится опять спереди лѣвой, и конечности приводятся въ исходное положеніе. При передвиженіи съ поворотомъ тѣла назадъ производится все то же самое въ обратномъ порядкѣ. Подъ конецъ второго пріема производится уколъ, и затѣмъ нападающій возвращается въ прежнее положеніе.

3) *Уколы* наносятся либо прямо противнику, либо относятся только къ орудію защиты; послѣдніе принадлежатъ къ мнимымъ дѣйствіямъ. Главный уколъ производится съ выпадомъ, при чемъ вооруженная рука вытягивается прямо въ горизонтальномъ направленіи — колитъ. Уколы могутъ быть *простые*, *двойные*, *одновременные* и *послѣдовательные*. Простые уколы могутъ быть прямые или верхніе, когда при выпадѣ или безъ него на очень близкомъ разстояніи рука изъ перваго положенія (prime) переходитъ въ третье или четвертое, выпрямляется и прямо колитъ. Уколъ можетъ быть нижнимъ, когда онъ нано-

сится при второмъ или пятомъ положеніи руки. Такой уколъ наносится противнику въ особенности въ томъ случаѣ, если наступающій, поднимая нѣсколько свою руку, обнажается снизу. При этомъ часто рука дѣйствуетъ подъ угломъ, такъ какъ кисть направляется книзу сгибаніемъ въ кистевомъ суставѣ; это не выгодно потому, что конечность образуетъ ломаную линію, чѣмъ значительно уменьшается сила наносимаго укола; да и наносящій уколъ такимъ пріемомъ обнажаетъ себя. Когда уколъ наносится при упражненіи, то его не слѣдуетъ производить рѣзко, такъ какъ при этомъ рапира, попадая на болѣе твердую часть тѣла противника, можетъ поломаться, между тѣмъ какъ она должна только слегка сгибаться по дугѣ; если же она ломается, то это можетъ быть опасно для противника. Двойной уколъ наноситъ нападающій при выпадѣ тотчасъ одинъ за другимъ, не возвращаясь между ними въ исходное положеніе. Одновременный уколъ наносится двумя противниками другъ другу въ одно и то же время. Послѣдовательные уколы наносятся другъ другу послѣдовательно другъ за другомъ во время боя. Главное мѣсто для укола при упражненіи составляетъ боковая поверхность груди, наружу отъ соска и на его уровнѣ.

4) *Защита* (парированіе) состоитъ въ стремленіи отклонить уколъ противника; при этомъ необходимо основною и сильною частью клинка рапиры отклонять слабую часть рапиры противника въ сторону отъ даннаго противникомъ направленія. Защита можетъ состоять также въ увеличеніи промежутка между участниками шагомъ назадъ или быстрымъ возвращеніемъ изъ сдѣланнаго выпада. Необходимо для этого точно фиксировать верхушку рапиры противника, чтобы непремѣнно предупредить его дѣйствія; это требуетъ сообразительности, ловкости и большого вниманія со стороны участниковъ, что составляетъ очень полезную сторону фехтованія, развивающую большую самостоятельность въ дѣйствіяхъ.

5) *Мнимыя дѣйствія* (финьты) составляютъ очень существенные пріемы, къ которымъ опытный фехтовальщикъ охотно прибѣгаетъ, желая отклонить вниманіе противника или ввести его въ заблужденіе. Пріемы эти извѣстны подъ названіемъ: дэгаже, дублэ, купэ, фланконадъ, круасэ, баттютъ и бризэ. *Обходъ* (dégagée) рапиры снизу состоитъ въ измѣненіи положенія рапиры относительно рапиры противника; изъ внутрен-

няго положенія рапира обходомъ по дугѣ снизу переводится кнаружи отъ рапиры противника; при *двойномъ обходѣ* (double dégagée) рапира переводится снизу рапиры противника и затѣмъ тѣмъ же путемъ обратно. Отъ этого отличается *полный обходъ* (doublée или cavation), при чемъ рапира обходитъ кругомъ рапиру противника и возвращается опять въ прежнее положеніе (engagée), кнутри отъ рапиры противника. При всѣхъ этихъ движеніяхъ рука производящаго ихъ не должна выходить изъ плоскости фехтованія, и движенія должны производиться только въ кистевомъ суставѣ. *Съченіе* (coupée) есть тоже видъ обхода, но только при этомъ рапира оттягивается быстро назадъ, какъ бы рѣжетъ и обходитъ только верхушку рапиры противника. Пріемъ этотъ производится тоже, главнымъ образомъ, въ кистевомъ суставѣ, гдѣ небольшимъ ладоннымъ сгибаніемъ кисти рапира оттягивается назадъ и обходитъ верхушку рапиры противника. Обходъ можетъ быть простой и двойной. Это самые главные мнимые пріемы при фехтованіи, которыми стараются смутить противника и воспользоваться его заблужденіемъ. Иногда, если онъ этимъ пріемамъ не вѣритъ и смотритъ на нихъ, какъ на маневръ, можно этимъ воспользоваться и нанести ударъ съ той стороны, куда рапира этимъ пріемомъ переведена. Точно также существуетъ *мнимый* или *слѣпой уколъ*, когда не дѣлаютъ выпада, а только обозначается движеніемъ руки стремленіе нанести уколъ. Еще производится *боковое движеніе нижнее* (flanconade), при этомъ рука переходитъ изъ перваго положенія (prime) во второе положеніе (seconde) и вмѣстѣ съ этимъ переводятъ рапиру надъ рапирой противника, не удаляя ея отъ послѣдней, а прикасаясь къ ея срединѣ. Этимъ пріемомъ можно сдѣлать уколъ при второмъ положеніи руки, отклоняя при этомъ верхушку клинка противника въ сторону отъ плоскости фехтованія. То же самое *боковое движеніе верхнее* (croissée) производится при исходномъ положеніи руки (prime), и тогда слѣдующій затѣмъ уколъ наносится при томъ же положеніи руки, но производится обыкновенно верхній уколъ.

Еще производится нападеніе на орудіе противника, съ цѣлью удалить его изъ плоскости фехтованія или выбить его изъ руки. *Покореніе* (battute) или отклоненіе рапиры противника состоитъ въ томъ, что оттягивая назадъ свою рапиру, находящуюся кнутри отъ рапиры противника, до прикосновенія съ

верхушкою рапиры противника, направляютъ свой клинокъ діагонально впередъ и въ сторону и короткимъ смычкообразнымъ движеніемъ отклоняютъ его рапиру въ сторону, чтобы воспользоваться обнаженіемъ противника и выпадомъ нанести ему уколъ. При *обезоруженіи* (brisée) рѣзкимъ движеніемъ основной или крѣпкой частью рапиры выбиваютъ рапиру изъ рукъ противника. Эти послѣднія дѣйствія при правильномъ фехтованіи совершенно не допускаются. Это считается оскорбленіемъ противника и потому не должно производиться.

Изъ всего описаннаго слѣдуетъ, что фехтованіе очень полезное искусство, но только въ томъ случаѣ, если молодыхъ людей, вполнѣ къ этому подготовленныхъ, знакомятъ со всѣми примѣняемыми здѣсь пріемами, чтобы потомъ допустить ихъ къ бою между собою, предоставляя имъ полную самостоятельность въ ихъ дѣйствіяхъ. *Только* въ такомъ случаѣ упражненіе это будетъ имѣть несомнѣнно образовательное значеніе; оно будетъ давать возможность молодому человѣку проявлять свою самостоятельность, сообразительность и умѣнье вполнѣ владѣть собою. Обыкновенно преподаватели знакомятъ только съ главными техническими пріемами, заставляя занимающихся производить ихъ по командѣ совмѣстно съ собою, не выясняютъ имъ ихъ значенія и только поддерживаютъ неловкія дѣйствія занимающихся. Этого никакъ нельзя допустить. Необходимо, чтобы преподаватели обратили вниманіе на то, что эти упражненія связаны съ сильнымъ напряженіемъ, слѣдовательно съ сильнымъ ощущеніемъ; поэтому ихъ можно давать только вполнѣ подготовленнымъ молодымъ людямъ, которые постепенно и послѣдовательно пріучались производить упражненія съ соотвѣтственнымъ напряженіемъ, т. е. постепенно дошли до уровня, на которомъ эти занятія возможны. Только въ такомъ видѣ и при полной самостоятельности въ дѣйствіяхъ занимающагося такія упражненія могутъ быть допущены въ школѣ. При этомъ хорошо можно наблюдать, какъ нѣкоторымъ эти упражненія совершенно не доступны; что именно у тѣхъ, которые постояннымъ предупрежденіемъ лишены всякой иниціативы и самостоятельности, это упражненіе, въ видѣ самостоятельнаго фехтованія двухъ товарищей между собою, никогда не идетъ.

Глава VII.

Методика физическихъ упражненій.

Способы примѣненія въ школѣ матеріала, разработаннаго здѣсь въ систематическомъ порядкѣ, не требуютъ отдѣльнаго разбора; школа самое живое учрежденіе, какое въ обществѣ только существуетъ, поэтому нельзя влить все сказанное въ какую-либо форму, въ какой оно и будетъ примѣняться. Необходимо понять значеніе школы, задачу физическаго образованія: „*содѣйствовать ограниченію произвола въ дѣйствіяхъ молодого человѣка*“, чтобы уже не требовалось указанія способа для примѣненія въ школѣ собраннаго матеріала. Можно сказать: „La méthode c'est moi“. Способъ заключается въ томъ, что образованный и понимающій педагогъ *самъ* вноситъ въ свое дѣло; въ этомъ слѣдуетъ не предупреждать его указаніями, а дать ему полную свободу дѣйствій. Главное отличіе всякаго учителя, получившаго университетское образованіе, состоитъ въ самостоятельности его дѣятельности, которую ему далъ университетъ своимъ вполнѣ свободнымъ преподаваніемъ; здѣсь молодой человѣкъ имѣлъ возможность собственнымъ трудомъ и провѣркою усвоить главныя основанія прослушаннаго имъ предмета, подумать надъ нимъ, развить свою мысль и подготовиться собственною своею работою и провѣркою къ самостоятельной дѣятельности. Этимъ университетскій учитель всегда будетъ рѣзко отличаться отъ семинариста и отъ слушателя всѣхъ тѣхъ педагогическихъ курсовъ и педагогическихъ учрежденій, гдѣ преподается методика. Здѣсь думаютъ объ исполненіи по данному шаблону и совершенно забываютъ объ иниціативѣ учителя, о томъ, что все зависитъ отъ степени его образованія и пониманія своего дѣла, да отъ любви, съ которой

онъ относится къ занимающимся; этого же никакая методика дать не въ состояніи. Руководить физическимъ образованіемъ дѣло очень трудное, несмотря на то, что обыкновенно полагаютъ, что это настолько просто, что съ этимъ можно познакомиться вполнѣ основательно въ теченіе 6—8 недѣльнаго курса. Напротивъ того, руководитель долженъ быть хорошо образованнымъ человѣкомъ, какъ каждый, имѣющій отношеніе къ преподаванію, долженъ хорошо понимать свой предметъ, а также значеніе формъ и отправленій организма молодого человѣка, а главное долженъ быть *самъ* вполнѣ дисциплинированнымъ и сдержаннымъ человѣкомъ, изящно владѣющимъ всѣми своими дѣйствіями. Все это не легко и получается только очень настойчивымъ и послѣдовательнымъ трудомъ и работою надъ собою. Кажется, чего легче, какъ вести игру, а между тѣмъ это самое трудное дѣло, и *очень* рѣдко приходится встрѣчать руководителя, стоящаго на уровнѣ своего положенія. Между тѣмъ это самое больное мѣсто нашей школы, которая предполагаетъ, что нужно только учить, и цѣль достигнута. Однако ни Франція, ни Германія не могутъ до сихъ поръ справиться со своими школами, постоянно видоизмѣняя ихъ и не удовлетворяясь успѣхами своихъ школъ. Самая стойкая школа, которая менѣе всего расположена ломать то, что сложилось историческимъ путемъ, — это англійская школа, но только въ этой школѣ и существуетъ „физическое образованіе“. Только тамъ педагоги говорятъ: „Дѣло воспитанія въ рукахъ не однихъ только преподавателей, важную роль въ немъ играютъ сами юноши своимъ взаимнымъ воспитаніемъ. Не говоря уже о физической силѣ, обыкновенной спутницѣ силы нравственной, я полагаю, что настоящій, мужественный и сильный закалъ характера пріобрѣтается гораздо болѣе на площадкѣ для игръ, нежели въ классной комнатѣ. Я не высоко цѣню мальчика, не имѣющаго пристрастія къ играмъ и развлеченіямъ; такой мальчикъ рѣдко пристрастится и къ работѣ“ [1]).

Наши педагоги обыкновенно и не подозрѣваютъ о существованіи физическаго образованія; въ лучшемъ случаѣ они говорятъ о необходимости въ школѣ гимнастики, т. е. физи-

[1]) І. Деможо и Г. Мантучи. Среднія учебныя заведенія въ Англіи и Шотландіи. Москва. 1870 г., стр. 25.

ческихъ упражненій съ санитарной точки зрѣнія, чтобы развить здоровое тѣло; поэтому всегда совѣтуются съ врачами по вопросу о физическомъ развитіи ребенка. На самомъ дѣлѣ врачъ совершенно не компетентное лицо по физическому образованію въ школѣ; это вопросы чисто педагогическіе, а врачъ *не* педагогъ, у него совершенно другія задачи, другія стремленія. Врачъ, въ лучшемъ случаѣ, знакомъ съ физіологіей, между тѣмъ какъ научно образованный педагогъ непремѣнно долженъ быть психологомъ. Врачъ преслѣдуетъ болѣзнь, какъ зло, и желаетъ ее искоренить, между тѣмъ какъ педагогъ старается поддержать добрыя проявленія ребенка, при чемъ долженъ отличаться всегда своею сдержанностью и терпимостью, скажу—любовью къ ребенку. Врачъ изучаетъ медицину, но не изучаетъ педагогику. Одинъ не можетъ замѣнить другого, не можетъ занять мѣсто другого.

Коснувшись методики физическаго образованія, можно только сопоставить главный матеріалъ, описанный въ систематическомъ отдѣлѣ, и обратить вниманіе на нѣкоторыя общія положенія, которыми необходимо руководствоваться при преподаваніи, а также и на то, что не слѣдуетъ вводить въ преподаваніе въ школѣ, какъ не соотвѣтствующее педагогическимъ задачамъ школы.

Какъ при изученіи каждаго предмета приходится начинать съ элементовъ, такъ и при руководствѣ физическимъ образованіемъ приходится начинать съ тѣхъ элементовъ движеній, изъ которыхъ слагаются всѣ наши дѣйствія. Необходимо умѣть *сознательно* производить каждое изъ этихъ дѣйствій (азбуку физическихъ упражненій). Азбука эта отличается только тѣмъ, что она проще азбуки нашей рѣчи; движенія существуютъ всего только вокругъ трехъ осей, лежащихъ въ трехъ плоскостяхъ, перпендикулярныхъ другъ къ другу, и вокругъ промежуточныхъ осей. Движенія эти состоятъ изъ сгибаній и разгибаній — вокругъ поперечной оси, отведеній и приведеній — вокругъ передне-задней оси, поворотовъ наружу и внутрь—вокругъ вертикальной оси и круговыхъ движеній—вокругъ промежуточныхъ осей. Первыми двумя формами движеній проявляется, главнымъ образомъ, сила во всѣхъ частяхъ тѣла, а послѣдними двумя формами движеній — ловкость. Движенія эти разсмотрѣны послѣдовательно въ главѣ IV, ч. I. Необходимо

только помнить, что каждая азбука легко утомляетъ или, какъ говорятъ обыкновенно, „скучна“. *Каждое однообразное дѣйствіе быстро утомляетъ*, такъ какъ оно требуетъ относительно большой траты въ ограниченной части аппарата; чѣмъ больше работа распредѣлена на большее число аппаратовъ, тѣмъ меньше она утомляетъ. При наматываніи клубка нитокъ въ одномъ направленіи рука скоро устаетъ. Съ приведеннымъ положеніемъ необходимо считаться, иначе занятія не приводятъ къ цѣли. Поэтому необходимо не останавливаться долго надъ элементарными движеніями, чаще къ нимъ возвращаться и производить ихъ въ перемежку съ другими упражненіями.

Если собрать классъ на первый урокъ, то нельзя прямо установить учениковъ и приступить къ элементарнымъ движеніямъ. Начать урокъ необходимо съ какихъ-либо знакомыхъ имъ дѣйствій и къ знакомому постепенно прибавлять незнакомое. Спросить, напримѣръ, для начала, какую игру всѣ знаютъ, и дать имъ эту игру, такъ какъ она имъ извѣстна. Смущенныя новою обстановкою дѣти будутъ дѣйствовать очень не ловко, будутъ ломаться, а если разойдутся, то зашумятъ и раскричатся. На этомъ ихъ придется остановить и объяснить, что при занятіяхъ кричать нельзя и необходимо заниматься безъ шума и безъ крика. Послѣ этого ихъ можно поставить въ рядъ и дать пересчитаться отъ начала ряда до конца; такимъ образомъ устанавливаютъ для элементарныхъ упражненій, чтобы движеніемъ конечностей не задѣвать и не мѣшать другъ другу. Пересчитываются смотря по числу занимающихся; если ихъ, напримѣръ, будетъ 25, то—по пяти. Затѣмъ имъ заявляютъ, что первые остаются на своихъ мѣстахъ, вторые дѣлаютъ шагъ впередъ, третьи—два шага, четвертые—три шага, а пятые—четыре шага, и исполнить это они должны тогда, когда имъ скажутъ. Переспросить, всѣ ли поняли все требуемое, и затѣмъ по счету поставить ихъ по назначеннымъ мѣстамъ.

Всѣ заявленія, указанія и требованія должны быть *просты, ясны и точны*. Чѣмъ тверже и понятнѣе рѣчь, тѣмъ успѣшнѣе будетъ исполненіе. Такъ какъ первое требованіе будетъ исполнено неумѣло, то занимающихся можно опять возвратить на мѣста, но только по счету, а не произвольно, и затѣмъ повторить свои требованія. На первый разъ этого будетъ доста-

точно; можно поставить ихъ вмѣстѣ въ рядъ и дать пройти шагомъ, а затѣмъ и пробѣжать. Наконецъ, имъ можно дать мячъ, чтобы перейти отъ подвижнаго состоянія къ стоячему положенію; подвижныя упражненія должны постоянно смѣняться стоячими, чтобы не утомить занимающихся.

Элементарныя упражненія необходимо начинать съ тѣхъ, которыя легче производятся и болѣе знакомы изъ жизни и которыя производятся при болѣе укрѣпленной опорѣ. Такъ движенія въ плечевомъ суставѣ производятся легче, чѣмъ въ бедренномъ, потому что для послѣдняго движенія необходимо укрѣпиться на одной ногѣ и производить движенія въ другой. Вообще умѣнье укрѣплять часть, надъ которой движеніе производится, не легко дается и усваивается только упражненіемъ. Всѣ этюды музыканта, живописца, скульптора и т. д. именно въ томъ и состоятъ, что пріучаютъ ихъ укрѣплять части, надъ которыми имъ приходится производить движенія, соотвѣтственно величинѣ дуги и тонкости движеній, которыя во всѣхъ данныхъ случаяхъ требуются. Если при письмѣ ученикъ двигаетъ въ кистевомъ суставѣ, то это будетъ мараніе; необходимо, чтобы онъ писалъ движеніями въ суставахъ указательнаго пальца и опиралъ всю руку на верхушкахъ четвертаго и пятаго пальцевъ. Сгибаніе въ позвоночномъ столбѣ не легко достается, иногда даже не раньше конца перваго года занятій или начала второго, потому что необходимо умѣть укрѣплять тазъ и нижнюю неподвижную часть позвоночнаго столба на нижнихъ стойкахъ (на ногахъ), чтобы производить сгибаніе надъ нижней частью позвоночнаго столба. Отведеніе и приведеніе производятся здѣсь легко, потому что направленіе движенія перекрещивается укрѣпленной подпорой. Если согнуть предплечіе подъ прямымъ угломъ въ локтевомъ суставѣ и сгибать кисть въ кистевомъ суставѣ, обращая ладонную поверхность кверху, это сгибаніе будетъ производиться по меньшей дугѣ и съ большимъ трудомъ, а при сгибаніи съ обращенной книзу ладонной поверхностью дуга движеній больше, и самыя движенія будутъ производиться легче. Объ этомъ уже сказано въ своемъ мѣстѣ (ч. I, стр. 335—336) и на это необходимо обратить особенное вниманіе при преподаваніи, постоянно переходя отъ болѣе простого и легкаго къ болѣе сложному и трудному, не нарушая постепенности и послѣдо-

вательности упражненій. Повороты и круговыя движенія производятся обыкновенно меньшимъ количествомъ мышечныхъ группъ, поэтому труднѣе разъединяются сознательно и труднѣе усваиваются. Послѣ ежедневныхъ занятій въ продолженіе одного года всѣ движенія вполнѣ точно и отчетливо еще не производятся. Если силу мы проявляемъ сгибаніями, то самыя цѣлесообразныя дѣйствія достигаются поворотами и круговыми движеніями; это самыя трудныя движенія, требующія всего болѣе времени для ихъ усвоенія. При назначеніи всѣхъ элементарныхъ движеній преподаватель долженъ руководствоваться ихъ свойствами и назначать движенія по степени ихъ трудности въ исполненіи, постоянно повторяя движенія уже усвоенныя. Полезно при изученіи элементарныхъ движеній первоначально назначать не болѣе трехъ однородныхъ движеній подъ рядъ, постоянно переходя отъ движеній верхними конечностями къ движеніямъ нижними конечностями.

Со всѣми требуемыми дѣйствіями необходимо *знакомить занимающихся непремѣнно по слову, а не по показанному.* Этому основному положенію необходимо строго слѣдовать при всѣхъ физическихъ занятіяхъ, а также при преподаваніи естественныхъ наукъ, связанномъ съ демонстраціей объектовъ. Воспринимать объектъ зрѣніемъ легче, воспринимать его по описанію, слухомъ труднѣе; первое требуетъ менѣе сознательной работы, второе—большаго вниманія, большаго напряженія и составленія представленія изъ отдѣльныхъ воспринятыхъ звуковъ; оно упражняетъ молодого человѣка въ образномъ представленіи, что не получается въ первомъ случаѣ. Вмѣстѣ съ этимъ составленное по слову *мнимое* представленіе переводится въ *ясное*, какъ только занимающійся самъ производитъ то дѣйствіе, описаніе котораго воспринялъ слухомъ, или когда слушателю показываютъ то, о чемъ раньше ему было сказано. Необходимо видѣть, съ какимъ вниманіемъ осматривается предметъ, на которомъ провѣряется собственная мысль, чтобы убѣдиться въ вѣрности даннаго положенія. Полная несостоятельность наглядnаго обученія филантропинъ и Песталоцци тѣмъ и объясняется, что послѣдній хотѣлъ содѣйствовать образованію ребенка наглядnымъ способомъ преподаванія, показывая ему объектъ, который раньше не былъ вызванъ въ представленіи ученика. Видѣть можно много, но образованіе, т. е.

мысленный образъ этимъ путемъ еще не получается, а остается только впечатлѣніе картины, которое легко сглаживается, не оставляя слѣда. Слѣпые охотно фантазируютъ и строятъ воздушные замки, у нихъ много мнимыхъ представленій, и они создаютъ себѣ свой особый міръ. Напротивъ того, глухонѣмые отличаются животной реальностью; у нихъ отвлеченія мало, нравственное ихъ развитіе очень ограничено и трудно подается впередъ. Необходимо рѣзко различать задачи семейнаго воспитанія и задачи школьнаго воспитанія. Въ періодъ семейнаго воспитанія при нормальныхъ условіяхъ ребенокъ самъ приглядывается къ окружающему міру, знакомится съ нимъ, то, что видитъ, повторяетъ въ видѣ игры, первоначально спрашивая, какъ называется и что значитъ то, что онъ воспринялъ. Когда онъ научится сравнивать, то онъ начинаетъ самъ на основаніи сравненій подмѣчать общее и этимъ путемъ объяснять значеніе того, что воспринялъ. Это *реальный періодъ человѣческой жизни.* Школьный періодъ тѣмъ и долженъ отличаться, что долженъ содѣйствовать развитію отвлеченной мысли. На основаніи собраннаго ребенкомъ въ семейный періодъ матеріала и умѣнья при посредствѣ сравненія подмѣчать общее, онъ, являясь въ школу, уже въ состояніи составить себѣ представленіе по слову или по прочитанному, но оно будетъ у него *мнимое.* Если это будетъ представленіе о дѣйствіи, которое ему предложено произвести и которое онъ усвоилъ по слуху, т. е. по слову, то онъ только тогда сумѣетъ сознательно примѣнить его въ жизни, когда онъ самъ произведетъ это дѣйствіе и такимъ образомъ представленіе о немъ изъ мнимаго переведетъ въ ясное; или же, если это мнимое представленіе объ объектѣ, онъ провѣряетъ его на самомъ объектѣ (препаратѣ, предметѣ), и этимъ переводитъ его въ *ясное,* а сравненіемъ своихъ ясныхъ представленій онъ вырабатываетъ *свою самостоятельную* мысль, *свои* понятія, развиваетъ свое образное отвлеченное мышленіе, создаетъ себѣ свои идеалы. Психологически это единственный путь для развитія отвлеченнаго мышленія человѣка. Поэтому школьный періодъ долженъ быть несомнѣнно *идейнымъ періодомъ жизни человѣка,* во время котораго слагаются его личныя нравственныя понятія, его понятія о личности человѣка и въ который онъ научается владѣть собою, т. е. ограничивать произволъ своихъ дѣйствій. Первое

онъ получаетъ при посредствѣ умственнаго образованія, послѣднее—есть именно задача физическаго образованія.

Если ученіе происходитъ только книжное, словесное или скажемъ, классическое, то изъ однѣхъ книгъ образованіе не слагается. На самомъ дѣлѣ при посредствѣ *однѣхъ* книгъ представленія не провѣряются, къ дѣятельности молодой человѣкъ не подготовляется, онъ совершенно чуждъ жизни; отвлеченное мышленіе у него не развивается, такъ какъ онъ не набираетъ достаточно матеріала, достаточно ясныхъ представленій, чтобы сравненіемъ переводить ихъ въ мысль, въ понятіе. Здѣсь всего нагляднѣе выступаетъ различіе между, такъ называемымъ, естественно-историческимъ и классическимъ образованіемъ. Древняя Грецiя, откуда беретъ свое начало классическое образованіе, настолько хорошо понимала природу ребенка и условія его образованія, что на основаніи житейскаго опыта греческіе мудрецы установили у себя *обязательное* физическое образованіе, съ цѣлью научить молодого человѣка владѣть собою, своими страстями и потребностями; умственное же образованіе у нихъ было не обязательно. Умственное свое образованіе они опять же провѣряли посѣщеніями всѣхъ существовавшихъ у нихъ учрежденій и наблюденіемъ надъ проявленіями общественной жизни. Изъ всего этого слѣдуетъ, какое значеніе необходимо придавать въ школѣ физическому образованію, какъ оно должно адѣсь производиться и насколько долженъ быть подготовленъ руководитель, который могъ бы проводить преподаваніе *по слову*, а не по показанному. Понятно, если занимающіеся усвоили уже извѣстныя дѣйствія, а при повтореніи ихъ преподаватель и самъ принимаетъ участіе, то это очень полезно для запимающихся, они могутъ хорошо оцѣнить точное исполненіе преподавателя и этимъ исправить свои недостатки.

При преподаваніи не слѣдуетъ допускать никакихъ мѣръ преслѣдованія и никакихъ мѣръ поощренія, все должно быть исполнено и проведено при посредствѣ простого слова, при посредствѣ порядка въ проводимомъ дѣлѣ, а не приказомъ. Въ школѣ необходимо помнить основное положеніе, что *порядокъ*, т. е. соотношеніе или послѣдовательность дѣятельности — *жизнь*, она только при порядкѣ слагается, а *приказъ*, не обоснованное и не выясненное требованіе — *смерть*; приказъ

исключаетъ разсужденіе, на которомъ основано все школьное дѣло. Только разсужденіемъ вырабатывается мысль, а школа только и стремится возбудить мысль. Физическое образованіе стремится пріучить ребенка владѣть собою, направлять свои дѣйствія мыслью, что должно достигаться систематическими занятіями, а также играми и прогулками; ни въ чемъ и никогда не допуская никакого произвола, необходимо болѣе всего пріучать занимающихся къ порядку и законности—правдивости въ ихъ дѣйствіяхъ. При поощреніи, въ какомъ бы видѣ оно ни проявлялось, въ видѣ отмѣтокъ, подарковъ, отличій, похвалъ и т. д., молодой человѣкъ начинаетъ дѣйствовать изъ за тѣхъ пріятныхъ ощущеній, которыя вызываются у него всѣми этими поощреніями; онъ стремится первенствовать надъ остальными, и все сводится къ воспитанію у него эгоистическаго чувства первенства и желанія отличій. Какъ только молодой человѣкъ перестаетъ получать эти знаки отличія, онъ бросаетъ работу, и жизнь его будетъ состоять только въ погонѣ за сильными ощущеніями, безъ которыхъ онъ является апатичнымъ и охотно избѣгаетъ всякой дѣятельности. Все это наблюдается при знакомствѣ съ честолюбивымъ типомъ.

То же самое можно сказать относительно примѣненія всякихъ наказаній и преслѣдованій. Всѣ наказанія озлобляютъ ребенка и какъ сильные раздражители понижаютъ его впечатлительность. Онъ будетъ грубѣе, рѣзче и подозрительнѣе относиться къ окружающимъ, чѣмъ тѣ, которые привыкли къ поощреніямъ, такъ что вліяніе мѣръ преслѣдованія сильнѣе, чѣмъ поощренія. Если обыкновенно и говорятъ, что мѣра наказанія должна соотвѣтствовать проступку или логически слѣдовать изъ него, то такія разсужденія не вѣрны, и анализъ каждой такой мѣры показалъ бы, что логичность нарушена, если только вникнуть въ психическое состояніе наказуемаго и въ то, что онъ чувствуетъ, подвергаясь наказанію. Возьмемъ ученика невнимательнаго; онъ этимъ мѣшаетъ занимающимся, напр., при игрѣ; повидимому, его необходимо удалить, чтобы не нарушать занятій остальныхъ. Но онъ могъ быть невнимательнымъ потому, что усталъ, что чѣмъ-нибудь разстроенъ, что не совсѣмъ здоровъ, что давленіе воздуха понижено, и онъ сильнѣе другихъ на это реагируетъ; при этомъ онъ самъ можетъ *не* замѣчать, что былъ менѣе внимателенъ, а его за

это удаляютъ отъ того, чѣмъ заняты всѣ его товарищи; поэтому онъ видитъ въ этомъ несправедливость по отношенію къ себѣ и чувствуетъ себя униженнымъ передъ товарищами. Онъ этимъ угнетенъ и можетъ чувствовать себя обиженнымъ. Принимая во вниманіе его состояніе, спрашивается, истекаетъ ли въ данномъ случаѣ мѣра преслѣдованія изъ проступка?— оказывается нѣтъ, потому что не принята во вниманіе причина, которая вліяла на ребенка и вызвала у него разсѣянность; она связана съ его природою, съ его индивидуальностью и могла бы привести къ тому же всякаго другого изъ его товарищей, который очутился бы въ соотвѣтственномъ положеніи. Для выясненія причинъ различныхъ отклоненій въ проявленіяхъ ребенка необходимъ слишкомъ точный анализъ, который преподаватель далеко не въ состояніи всегда сдѣлать. Если только исключить вліяніе личнаго оскорбленія ребенка, то и удаленіе его отъ участія въ занятіяхъ не будетъ его угнетать, какъ это видно изъ слѣдующаго: въ играхъ обыкновенно существуетъ правило, что не исполнившій какого-либо изъ требованій выходитъ изъ игры. При знакомствѣ съ играми занимающимся объясняютъ, что въ играхъ существуетъ требованіе выходить изъ игры каждому, нарушившему какое-либо правило игры; дѣлается это для того, чтобы дать возможность играющему опомниться и успокоиться; поэтому всегда опредѣляется впередъ, на какое время нарушившій правила долженъ покинуть игру; относится это ко всѣмъ участникамъ безъ исключенія, и каждый самъ знаетъ, когда ему выходить, когда опять принять участіе въ игрѣ. Здѣсь, слѣдовательно, нѣтъ личнаго отношенія, нѣтъ никакого преслѣдованія. Оказывается, что этимъ никогда никто не огорчается и даже, когда дѣти въ свободное время одни занимаются игрою, то исполняютъ это требованіе такъ же точно, какъ и въ классѣ, и никогда никто этимъ не огорчается и никого это не угнетаетъ. При воспитаніи на ребенка можно дѣйствовать только *простымъ словомъ*; ничего другого въ школѣ допустить нельзя, разъ это школа, а не пенитенціарное учрежденіе. Это необходимо *свято помнить* при воспитаніи ребенка. Понятно, такое отношеніе къ молодому человѣку требуетъ большой выдержки со стороны преподавателя; онъ долженъ быть не книжно-ученымъ, а непремѣнно *образованнымъ человѣкомъ*; безъ этого ему съ ре-

бенкомъ не справиться, а виноватымъ же всегда будетъ считаться ребенокъ.

Послѣ изученія элементарныхъ движеній переходятъ къ соединенію ихъ въ видѣ *сложныхъ* движеній; обыкновенно переходятъ къ сложнымъ движеніямъ послѣ того, какъ усвоены сгибанія и разгибанія, отведенія и приведенія, т. е. до изученія поворотовъ и круговыхъ движеній, и это необходимо для того, чтобы упражненія были болѣе разнообразны. Можно составлять различныя группы движеній въ сосѣднихъ суставахъ одной стороны, а затѣмъ и различныхъ сторонъ. Верхними конечностями дѣти легче производятъ движенія въ одноименныхъ суставахъ обѣихъ сторонъ одновременно; это видно въ особенности въ томъ случаѣ, когда ребенокъ худо владѣетъ собою или при ослабленіи дѣятельности мышцъ конечностей, или у отсталыхъ и слабоумныхъ дѣтей; у нихъ даже приходится придерживать одну руку для того, чтобы она не слѣдовала за движеніемъ другой руки. Упражненіе въ сложныхъ движеніяхъ можно сравнить съ упражненіемъ въ чтеніи при умственномъ развитіи,—элементы соединяются въ самыя разнообразныя формы. Степень сложности и разнообразія упражненій, назначаемыхъ руководителемъ, лучше всего показываетъ, насколько онъ владѣетъ своимъ дѣломъ и насколько онъ задумывается надъ преподаваемымъ.

Кромѣ того увеличивается число движеній и видоизмѣняется ихъ скорость. Число однородныхъ движеній никогда не должно производиться болѣе 10 разъ кряду, иначе они своимъ однообразіемъ непремѣнно должны утомить занимающагося. Движенія должны производиться не по счету руководителя, а по метроному; это необходимо для правильности счета, чтобы его можно было примѣнять съ большей послѣдовательностью, и чтобы счетъ не отвлекалъ преподавателя отъ наблюденія за занятіями учениковъ. Начинаютъ производить движенія со скоростью 30 движеній въ минуту, затѣмъ переходятъ къ скорости 60 движ., 90 движеній въ минуту и только послѣ этого переходятъ къ промежуточнымъ скоростямъ 45, 75, 100 и т. д. Первоначально слѣдуетъ назначать большую разность въ скоростяхъ, потому что она лучше подмѣчается, и затѣмъ уже перейти постепенно къ меньшей разности. Необходимо, чтобы каждый разъ занимающіеся опредѣляли, съ какою ско-

ростью они дѣлаютъ движенія, чтобы пріучить ихъ къ опредѣленію времени, въ какое они производятъ какую-либо работу. Въ такомъ случаѣ можно всегда произвести провѣрку ихъ знакомству со скоростью производимыхъ ими движеній. Можно назначить занимающимся произвести движенія со скоростью 45 движ. въ минуту, затѣмъ со скоростью 60, 70, 80 и т. д. движеній въ минуту. Въ то время, какъ движенія уже производятся, нужно пустить метрономъ съ назначенною скоростью, и если движенія занимающихся совпадаютъ съ ударами метронома, то отсюда ясно, что они умѣютъ точно опредѣлять скорость своихъ движеній. Легко добиться того, что классъ точно исполняетъ такія требованія, вмѣстѣ съ этимъ развивается ихъ слухъ.

Вмѣстѣ съ простыми и сложными движеніями ведутся упражненія въ ходьбѣ, метаніи (школа мяча), бѣгѣ и примѣняются подвижныя простыя игры съ бѣгомъ и метаніемъ, назначаются прогулки и посѣщенія.

Въ школѣ ни въ какомъ случаѣ нельзя допустить военныя упражненія, они совершенно не согласуются съ задачами общеобразовательной школы. Всѣ военныя упражненія имѣютъ цѣлью пріучить къ массовымъ дѣйствіямъ на счетъ индивидуальныхъ проявленій человѣка, между тѣмъ какъ общеобразовательная школа, не допуская никакой утилитарности, личной матеріальной выгоды при занятіяхъ, должна содѣйствовать только развитію индивидуальныхъ способностей ребенка и образованію человѣка съ волевыми его проявленіями, т. е. школа должна давать возможность развитію *нравственнаго характера* лица, а не требовать массовыхъ, стадныхъ дѣйствій. Школа должна содѣйствовать развитію внутренней дисциплины, умѣнья *служить правдѣ* и ограничивать произволъ своихъ дѣйствій; все это связано съ развитіемъ идейности. Военныя упражненія имѣютъ дѣло съ военною дисциплиною и массовыми дѣйствіями, какъ разъ противоположными школьнымъ задачамъ, поэтому ихъ нельзя допускать въ школѣ.

Точно также нельзя допускать бѣгъ на гигантскихъ шагахъ, качанье на качеляхъ, дѣтскіе балы и тому подобныя искусственныя раздраженія. Гигантскіе шаги и качели подвергаютъ ребенка опасности различныхъ ушибовъ, сотрясеній, переломовъ, вывиховъ; все это встрѣчается при подобныхъ

развлеченіяхъ; кромѣ того они подвергаютъ ребенка сильнымъ раздраженіямъ и этимъ понижаютъ его впечатлительность, точно такъ же, какъ различныя искусственныя развлеченія въ видѣ баловъ, дѣтскихъ концертовъ, вечеровъ и т. д. Взрослые придумываютъ для себя развлеченія въ видѣ баловъ, картъ, попоекъ, куренія, чтобы уничтожить „скуку“, являющуюся вслѣдствіе отсутствія отвлеченныхъ интересовъ. Счастливъ тотъ, кто не знаетъ „скуки“ и во всѣхъ этихъ искусственныхъ возбужденіяхъ не нуждается. Все, что взрослые дѣлаютъ въ борьбѣ со скукою, они желаютъ примѣнить и къ ребенку, который этой скуки не знаетъ и котораго всѣ эти развлеченія только развращаютъ; зачѣмъ же развращать ребенка?

Изъ всего сказаннаго, и въ особенности относительно *элементарнаго отдѣла физическаго образованія*, можно сдѣлать слѣдующія заключенія:

1) Задача физическаго образованія состоитъ въ ограниченіи произвола въ дѣйствіяхъ молодого человѣка, чтобы въ полной гармоніи съ умственнымъ развитіемъ пріучить его сознательно относиться къ своимъ дѣйствіямъ и производить свою работу съ возможно меньшей тратой матеріала и силъ.

2) Примѣняемый для выполненія этой задачи методъ—общій какъ при умственномъ, такъ и при физическомъ образованіи; онъ состоитъ, главнымъ образомъ, въ разъединеніи (дифференцированіи) производимыхъ движеній и дѣйствій и въ сравненіи ихъ между собою.

3) Физическое образованіе въ школѣ можетъ быть раздѣлено на три отдѣла: элементарный, средній и старшій, соотвѣтственно различнымъ возрастамъ и умѣнью управлять собою.

4) Элементарный отдѣлъ въ школѣ долженъ состоять изъ элементарныхъ движеній и ихъ осложненій—ходьбы, бѣга и метанія. Выгоднымъ примѣненіемъ систематически изучаемыхъ упражненій будутъ игры и прогулки.

5) Элементарныя упражненія состоятъ изъ сгибаній и разгибаній, отведеній и приведеній, поворотовъ наружу и внутрь, круговыхъ движеній. Сгибаніями и отведеніями проявляется, главнымъ образомъ, сила, поворотами и круговыми движеніями—ловкость (цѣлесообразность и быстрота).

6) Осложненіе элементарныхъ движеній должно состоять въ послѣдовательномъ производствѣ существующихъ въ отдѣльныхъ суставахъ движеній, въ соединеніи соотвѣтственныхъ движеній въ суставахъ одной стороны и различныхъ сторонъ, въ соединеніи различныхъ движеній по группамъ. Все это производится съ постепеннымъ и послѣдовательнымъ увеличеніемъ скорости и числа движеній.

7) Упражненія въ ходьбѣ и бѣгѣ. Бѣгъ учебный, продолжительный и быстрый. Прогулки съ постепеннымъ увеличеніемъ разстоянія.

8) Упражненія въ метаніи: школа мяча, метаніе рядами, въ кругу, по группамъ и въ цѣль.

9) Игра какъ примѣненіе систематическихъ упражненій. Игра составляетъ упражненіе въ дѣйствіяхъ, примѣняемыхъ въ жизни; связанныя съ нею движенія должны отличаться ловкостью; игра должна постепенно осложняться и связываться съ возвышающимъ чувствомъ удовольствія. Онѣ раздѣляются на игры одиночныя, или простыя, и партійныя, или сложныя. Группа игръ одиночныхъ съ бѣгомъ: пятнашки съ различными осложненіями, жмурки, пустое мѣсто, кошка и мышка, горѣлки, жгутъ, уголки, трехъ много, колдуны, гуси-лебеди, лисичка и т. п.; съ мячемъ: отбиваніе мяча, зѣваки, перехватки, лунки, сторожъ, хозяинъ и помощникъ, гонка мяча, живая цѣль и т. д.

Въ среднемъ отдѣлѣ (12—15 лѣтъ) производятся упражненія съ увеличивающимся напряженіемъ, продолжительностью и стойкостью. Увеличить напряженіе — значитъ непремѣнно увеличить производительность участвующихъ въ этой дѣятельности аппаратовъ, а не внѣшнее укрѣпленіе или опору; необходимо умѣнье сознательно проявлять такую производительность. Увеличеніе напряженія всегда связано съ увеличеніемъ обмѣна и возможно только тогда, когда такому увеличенію обмѣна соотвѣтствуетъ возстановленіе какъ по количеству, такъ и по качеству принимаемой пищей. Этотъ отдѣлъ особенно важенъ въ томъ отношеніи, что совпадаетъ съ періодомъ возмужалости. Въ этомъ періодѣ молодой человѣкъ пріучается логичнѣе разсуждать, вырабатываетъ свои мысли и понятія, которыя являются какъ продуктъ разсужденій; въ этомъ періодѣ онъ сознательно знакомится со значеніемъ *отвлеченныхъ образовъ* и ихъ *примѣненіемъ*. Въ соотвѣтствіи съ этимъ

его дѣйствія становятся болѣе стройными и производительными; онъ долженъ научиться производить свою работу настойчиво, научиться отдѣлять существенное отъ несущественнаго и подмѣчать тѣ общіе пріемы, которые хотя и связаны съ большимъ напряженіемъ, но зато помогаютъ скоро и точно справляться съ производимою работою. Слѣдовательно, и здѣсь вырабатываются *общіе способы* и выясняется ихъ значеніе при работѣ. Мальчикъ въ этомъ періодѣ становится молодымъ человѣкомъ и, главнымъ образомъ, начинаетъ задумываться надъ человѣкомъ и разсуждать надъ значеніемъ его личности. Изъ этихъ разсужденій слагается его мысль и его сознательныя нравственныя понятія. Дѣйствія его становятся болѣе самостоятельными, и иногда онъ даже проявляется творчески, выбирая себѣ какую-либо любимую работу или занятіе. Возрастъ этотъ требуетъ особеннаго вниманія, и въ это время необходимо какъ можно меньше приставать къ молодому человѣку, лѣзть и навязываться. Онъ легче реагируетъ, болѣе обижается и труднѣе переноситъ всякую несправедливость и насиліе, такъ какъ онъ болѣе всего занятъ своимъ человѣческимъ достоинствомъ.

Въ этомъ отношеніи не мѣшаетъ указать на воспоминанія М. Монтэня о томъ, какъ онъ увлекался чтеніемъ и невнимательно относился къ предметамъ преподаванія. „Хорошо, говоритъ онъ, что у меня былъ такой разумный преподаватель, который не преслѣдовалъ меня за такія отступленія. Я былъ въ состояніи, такимъ образомъ, прочесть безъ задержки Энеиду Виргилія, затѣмъ произведенія Теренція, Плавта и итальянскія комедіи, которыя приковали меня интереснымъ своимъ содержаніемъ. Если бы мой преподаватель былъ настолько безуменъ, что нарушилъ бы это увлеченіе, то, какъ я полагаю, я вынесъ бы изъ коллегіи только одну ненависть къ книгамъ, какъ это бываетъ у всего нашего дворянства. Онъ себя велъ очень умно и тактично, казалось, какъ будто онъ ничего не замѣчалъ; онъ поддерживалъ мою жажду тѣмъ, что не отнималъ у меня этихъ книгъ и только мягкимъ своимъ обращеніемъ привлекалъ меня къ исполненію всѣхъ другихъ требованій коллегіи“.

„Такое обращеніе было возможно только вслѣдствіе того, что отецъ поручалъ меня только лицамъ, которыя отличались

добродушнымъ и мягкимъ своимъ нравомъ. Мои пороки состояли только въ вялости и лѣни; не было опасности, что я буду худымъ, но я могъ быть безполезнымъ и бездушнымъ членомъ общества; предвидѣли во мнѣ стремленіе къ праздности" [1]).

Приведенныя мысли Монтэня глубоко правдивы, ихъ необходимо помнить, въ особенности имѣя дѣло съ возрастомъ, о которомъ теперь говорится.

Упражненія средняго отдѣла должны состоять изъ простыхъ движеній съ постепенно увеличивающимся отягощеніемъ въ видѣ гирь, съ увеличеніемъ числа движеній до 10 и въ опредѣленіи скорости движеній по метроному. Упражненіе въ ходьбѣ съ опредѣленіемъ размѣра шага и пройденнаго пространства; продолжительная ходьба, а также бѣгъ; скорый бѣгъ. Метаніе въ цѣль съ постепеннымъ увеличеніемъ разстоянія. Ходьба и бѣгъ съ постепенно увеличивающимся отягощеніемъ. Различные виды метанія и различные предметы метанія, съ опредѣленіемъ ихъ вѣса и разстоянія. Элементы прыжка; различные виды прыжка. Прыжки черезъ пространство, черезъ препятствіе, съ высоты. Борьба, различныя формы борьбы. Всѣ эти упражненія приводятъ въ соотношеніе ощущенія зрѣнія и слуха съ движеніями, при чемъ увеличивается продолжительность и напряженность послѣднихъ. Пріучаютъ укрѣплять части своего тѣла въ мѣстахъ, надъ которыми движенія происходятъ, а также укрѣплять тѣло на одной конечности, наблюдать за дѣйствіями лица, вмѣстѣ съ которымъ упражненіе производится, и приводить свои дѣйствія въ соотношеніе съ дѣйствіями другого лица. При всѣхъ этихъ упражненіяхъ пріучаются опредѣлять требуемое время и степень напряженія по производимому отягощенію и по пространственнымъ отношеніямъ. Слѣдовательно, здѣсь существуютъ всѣ элементы, подготовляющіе ко всякой сознательной работѣ, которая можетъ производиться по слову и по прочитанному. Такое ученіе, послѣдовательно и серьезно проведенное, имѣетъ поэтому значеніе общеобразовательное.

Въ школьной гимнастикѣ обыкновенно примѣняютъ *упражненія на различныхъ аппаратахъ*, какъ напримѣръ: гори-

[1]) Essais de Montaigne. Nouv. édit. par M. J. V. Leclerc. 3-me. édit. Paris. 1878. Книга I. Глава XXV, стр. 142.

зонтальный шестъ, параллельные брусья, аппараты для лазанія: шестъ, лѣстница, канатъ, шведская мачта, трапеція, двойная лѣстница, козелъ, кобыла и т. д. Вопросъ о примѣненіи этихъ аппаратовъ очень серьезенъ и требуетъ очень тщательнаго выясненія. Относительно примѣненія ихъ можно задать слѣдующіе вопросы:

1) Достигается ли при упражненіяхъ на аппаратахъ развитіе той дѣятельности, которая свойственна рукамъ при производимой ими въ жизни работѣ?

2) Соотвѣтствуютъ ли производимыя на аппаратахъ упражненія строенію тѣла молодого человѣка, и съ какою цѣлью они стали примѣняться въ школѣ?

3) Какое психологическое значеніе имѣютъ упражненія на этихъ аппаратахъ?

1. При упражненіяхъ на всѣхъ приведенныхъ аппаратахъ, исключая козла и кобылы, всѣ упражненія верхними конечностями производятся при отягощеніи ихъ тѣломъ занимающагося. Всѣ они производятся въ висячемъ положеніи съ опорой на кистяхъ, и многія изъ нихъ, какъ лазаніе, состоятъ въ ходьбѣ на рукахъ. Однакоже, при всѣхъ искусствахъ, которыми человѣкъ занимается, ему никогда не приходится работать въ висячемъ положеніи или ходить на рукахъ. При письмѣ, живописи, шитьѣ, музыкѣ, скульптурѣ, при обработкѣ дерева, металла, камня, различныхъ тканей и т. д. человѣкъ всегда работаетъ руками въ сидячемъ или стоячемъ положеніи, т. е. при опорѣ на тѣлѣ и на ногахъ. Слѣдовательно, такія упражненія совершенно не естественны для человѣка и производятся они только акробатами. Кромѣ того что они не естественны, они еще вредны въ томъ отношеніи, что при примѣненіи ихъ рука грубѣетъ; то же самое приходится сказать и относительно вольтижерства, т. е. упражненій на козлѣ и кобылѣ. Послѣ упражненія на какомъ-либо изъ этихъ аппаратовъ человѣкъ не въ состояніи тотчасъ же обычнымъ почеркомъ подписать свою фамилію. Никогда нельзя отъ грубыхъ дѣйствій тотчасъ же перейти къ тонкой, изящной, вполнѣ цѣлесообразной работѣ. Музыкантъ, живописецъ, даже фехтовальщикъ на рапирахъ знаютъ хорошо, какъ легко они могутъ испортить себѣ руку грубою работою; послѣ фехтованія на эспадронахъ и штыкахъ нельзя показать свое искусство въ фехтованіи на рапи-

рахъ. Несомнѣнно, что при упражненіяхъ на этихъ аппаратахъ мышцы сильно растутъ и размѣръ ихъ увеличивается, если только упражненія эти производятся постепенно, и связанныя съ ними потери соотвѣтственно возстанавливаются. Въ Германіи, гдѣ такіе аппараты болѣе всего примѣняются, они дали „четыреугольнаго человѣка“ (homo quadratus), у котораго въ плечахъ и вообще въ верхней части тѣла мышечный аппаратъ очень сильно развитъ, но ноги котораго соотвѣтственно не развиты. Гармонія въ формѣ тѣла, а также и въ отправленіяхъ нарушена. Ноги у него настолько слабы, что онъ охотнѣе сидитъ и разваливается, но долго стоять и ходить избѣгаетъ. На основаніи всего сказаннаго на первый вопросъ можно отвѣтить, что при упражненіяхъ на приведенныхъ аппаратахъ нормальная дѣятельность рукъ, какъ аппарата для захватыванія и передвиженія со всевозможными видоизмѣненіями и тонкостью, требуемыми при работахъ художника, *не получается* и *даже уничтожается*. Получается только нарушеніе гармоническаго развитія тѣла и возможность проявлять грубую физическую силу, какъ ломаніе подковъ, подниманіе воза и т. д. Но и такая работа быстро утомляетъ, потому что производится при несоотвѣтствующей опорѣ. Насколько въ этомъ случаѣ выигрывается въ силѣ, настолько теряется въ ловкости и разнообразіи дѣятельности. Упражненія на козлѣ и кобылѣ въ вольтижерствѣ имѣютъ спеціальное значеніе для кавалеристовъ и акробатовъ, но не соотвѣтствуютъ задачамъ школы.

2. На вопросъ, соотвѣтствуютъ ли упражненія на аппаратахъ строенію молодого организма, можно сказать только одно: *совершенно* не соотвѣтствуютъ. Въ продолженіе школьнаго періода костная система молодого человѣка только еще растетъ и окостенѣваетъ.

Во время періода возмужалости удваивается объемъ сердца[1]) и происходятъ такія большія измѣненія въ ростѣ и развитіи всѣхъ органовъ движенія, что правильное развитіе ихъ легко нарушается. По указаніямъ доктора Ліона, покойнаго инспектора гимнастическихъ школъ города Лейпцига, оказы-

[1]) См. П. Лесгафтъ. Періодъ возмужалости и его проявленія. Извѣстія С.-Петербургской Біологической Лабораторіи. Т. II, вып. 2, стр. 45—55 и вып. 3, стр. 48—60.

вается [1]), что освобождаются отъ упражненій на аппаратахъ по болѣзни отъ 2 до 4%, а получаютъ механическія поврежденія при этихъ упражненіяхъ ежегодно изъ 1000 занимающихся среднимъ числомъ 7 человѣкъ. Докторъ Ангерштейнъ, завѣдующій гимнастическимъ преподаваніемъ въ народныхъ школахъ въ Берлинѣ, говоритъ: „хотя *относительно* и *рѣдко*, но иногда встрѣчаются при гимнастическихъ упражненіяхъ поврежденія, какъ то: нарушеніе цѣлости кожи, ушибъ, кровотеченіе, растяженіе связокъ, вывихи и переломы. Поэтому въ хорошо устроенной гимнастической залѣ должны быть и средства, необходимыя для подачи первой помощи при этихъ поврежденіяхъ". Процессъ окостенѣнія оканчивается только къ 21 году; отъ 7 до 14 года являются точки окостенѣнія въ прибавочныхъ частяхъ костей, въ мышечныхъ отросткахъ и выступахъ [2]). При рѣзкихъ и быстрыхъ упражненіяхъ на аппаратахъ концевыя части костей могутъ отрываться отъ ихъ тѣлъ, а также мышечные выступы и отростки, что въ дѣйствительности и наблюдается. Упругія прослойки съ сосудами и образовательными элементами располагаются между всѣми частями костей молодого человѣка и поэтому необходимо очень большое напряженіе со стороны его мышечной системы, чтобы произвести тѣ дѣйствія, которыя требуются при упражненіяхъ на аппаратахъ. Кромѣ того, при сравненіи мышечной системы верхнихъ и нижнихъ конечностей оказывается, что въ верхнихъ конечностяхъ мышечной ткани относительно больше, костей и волокнистыхъ частей меньше. По изслѣдованіямъ доктора І. И. Цурана [3]), оказывается, что на нижней конечности мышцы со своими сухожиліями относятся къ костямъ и связкамъ, какъ 1000 : 519,8, а мышцы безъ сухожилій — къ костямъ и связкамъ, какъ 1000 : : 531,6; на верхнихъ же конечностяхъ первое отношеніе будетъ— 1000 : 327,73, а послѣднее — 1000 : 330,8. Изслѣдованія показываютъ, что поворачивающія мышцы, которыя допускаютъ наибольшую ловкость въ дѣйствіяхъ, относятся къ вѣсу всѣхъ

---

[1]) П. Лесгафтъ. Приготовленіе учителей гимнастики въ государствахъ западной Европы. С.-Петербургъ. 1880 г., стр. 83.

[2]) См. П. Лесгафтъ. Основы теоретической анатоміи. Часть І. С.-Петербургъ. 1905 г., стр. 142.

[3]) О соотношеніи антагонистовъ мышцъ конечностей человѣческаго тѣла. С.-Петербургъ. 1882 г.

мышцъ нижней конечности (І. И. Цуранъ), какъ 177,10 : : 5274,26 = 1 : 29,78, т. е. на нижней конечности поворачивающія мышцы составляютъ приблизительно $^1/_{30}$ вѣса всѣхъ мышцъ конечности. Вѣсъ же поворачивающихъ мышцъ верхней конечности относится къ вѣсу всѣхъ ея мышцъ, какъ 427,57 : 2053,80 или какъ 1 : 4,8, т. е. составляетъ около $^1/_6$ вѣса всѣхъ мышцъ конечности. Кромѣ того, мышечныя группы верхнихъ и нижнихъ конечностей не одинаковаго типа. Докторъ В. С. Варавинъ [1]) своими тщательными изслѣдованіями показалъ, что мышцы верхнихъ конечностей отличаются большею ловкостью своихъ дѣйствій; дѣятельность ихъ основана на относительно большомъ поперечникѣ при малой опорѣ и малой поверхности приложенія силъ; онѣ скорѣе утомляются при своей дѣятельности, а потому при этомъ требуется большее разнообразіе. Относительный поперечникъ всѣхъ мышцъ верхнихъ конечностей = 36,7 квадратныхъ сант., поверхность ихъ опоры = 670,75 кв. ст., а поверхность приложенія силъ = 121,64 кв. сант. Мышцы нижней конечности отличаются болѣе сильными и относительно медленными движеніями; онѣ дѣйствуютъ на основаніи большой опоры, имѣя большую поверхность приложенія силъ, при относительно маломъ поперечникѣ, а потому менѣе утомляются при своей дѣятельности. На ногахъ человѣкъ можетъ *долго* стоять и ходить, чего онъ не можетъ сдѣлать, если устанавливается на верхнихъ конечностяхъ. Относительный поперечникъ всѣхъ мышцъ нижнихъ конечностей = 27,5 кв. сант., поверхность опоры = 1307,22 кв. сант., а поверхность приложенія силъ = 218,48 кв. сант. Въ зависимости отъ типа мышцъ находится также и размѣръ сосудовъ и нервовъ; всѣ эти части находятся въ тѣсной связи между собою. На основаніи *всѣхъ* этихъ данныхъ нельзя допустить, чтобы верхнія конечности упражнялись въ дѣйствіяхъ, *не* соотвѣтствующихъ ихъ строенію. Упражненія, производимыя руками, должны отличаться большою ловкостью и большимъ разнообразіемъ. Упражненія на аппаратахъ были введены въ школѣ филантропинами, а затѣмъ Яномъ въ нѣмецкой гимнастической школѣ. Но ни Гутсъ-Мутсъ (филантропины), ни Янъ,

---

[1]) Матеріалы къ вопросу о различіи проявленія силъ мышцъ верхнихъ и нижнихъ конечностей. С.-Петербургъ. 1882, стр. 82—84.

ни Лингъ (основатель шведской гимнастики) не были знакомы со строеніемъ организма молодого человѣка и потому не могли оцѣнить значенія вводимыхъ ими аппаратовъ. Янъ желалъ воспитать сильное и здоровое поколѣніе, которое могло бы освободиться отъ гнета, которому подвергались его соотечественники. Онъ придумалъ эти упражненія съ санитарною цѣлью для взрослыхъ молодыхъ людей, и значеніе Яна было такъ велико, что нѣмецкій патріотизмъ связанъ съ упражненіями на этихъ аппаратахъ. Это не оправдываетъ, однако, примѣненія ихъ въ школѣ съ педагогической цѣлью, которой они совершенно не соотвѣтствуютъ. Въ древней Греціи, гдѣ единственною цѣлью всѣхъ стремленій была *красота* въ формахъ и дѣйствіяхъ, эта красота и гармоничность формъ и отправленій *дѣйствительно* достигалась метаніемъ, борьбою, но никакіе аппараты у нихъ не примѣнялись. Упражненіями же на аппаратахъ красота и гармоничность съ успѣхомъ только нарушаются. Слѣдовательно, ни строеніе молодого организма, ни историческія данныя не допускаютъ примѣненія аппаратовъ въ школѣ.

3. Относительно психологическаго значенія упражненій на аппаратахъ можно сказать, что всѣ они связаны съ большимъ напряженіемъ, слѣдовательно, съ сильными ощущеніями. Такъ какъ всѣ эти упражненія производятся подъ отягощеніемъ тѣла занимающагося, а мышечные аппараты верхнихъ конечностей по своему строенію этому не соотвѣтствуютъ, то, понятно, эти упражненія не допускаютъ необходимой послѣдовательности и постепенности въ напряженіи и въ связанныхъ съ нимъ ощущеніяхъ. Слѣдовательно, они дѣйствуютъ такимъ же опьяняющимъ образомъ, какъ водка, карты, опій, табакъ и т. п. средства. Указаніе на то, что дѣти охотно занимаются на аппаратахъ, не можетъ служить доказательствомъ ихъ пригодности въ школѣ, потому что ребенокъ, какъ и взрослый, легко поддается всякому сильному ощущенію. Въ нѣмецкихъ гимнастическихъ обществахъ существуютъ всегда члены, которые занимаются на аппаратахъ, какъ, напримѣръ, на горизонтальномъ шестѣ или трапеціи,—запоемъ; они ничего другого дѣлать не хотятъ и кувыркаются вокругъ такого шеста до 132 разъ и болѣе, пока совершенно не опьянѣютъ отъ этихъ упражненій. Дѣти очень охотно бѣгаютъ на гигантскихъ шагахъ, качаются

на качеляхъ, охотно пьютъ пиво и вино; но все это ихъ только развращаетъ, пріучаетъ къ сильнымъ ощущеніямъ, понижая ихъ впечатлительность; они неохотно занимаются болѣе простыми дѣйствіями, въ особенности изученіемъ элементовъ, безъ которыхъ однакоже нельзя усвоить сложныхъ дѣйствій. Слѣдовательно, съ психологической точки зрѣнія такія упражненія не могутъ быть допущены въ школѣ, потому что они связаны съ сильными ощущеніями. Каждый собственнымъ опытомъ можетъ убѣдиться въ томъ, какъ трудно ходить или висѣть на рукахъ, какъ легко при этомъ утомляешься и съ какими сильными ощущеніями это связано. При обученіи занимающійся знакомится собственно съ ощущеніями, сопровождающими каждое дѣйствіе; онъ пріучается чутко ихъ отличать, такъ какъ все воспринимаемое складывается только изъ ощущеній; понятно, что сильныя ощущенія уничтожаютъ эту чуткость, а вмѣстѣ съ тѣмъ и отзывчивость молодого человѣка въ его воспріятіяхъ и дѣйствіяхъ. Онъ понижаетъ свое человѣческое достоинство и свои человѣческія качества, свою отзывчивость къ правдѣ. Такія нравственныя качества школа должна поддерживать, а никакъ не понижать.

На основаніи всего сказаннаго ни въ какомъ случаѣ нельзя допускать въ школѣ упражненій на аппаратахъ; ихъ необходимо совершенно уничтожить и изгнать изъ школы. Опытъ всѣхъ древнихъ народовъ показываетъ, что можно хорошо обойтись безъ нихъ. Метаніе и бѣгъ—упражненія, которыя встрѣчаются почти у всѣхъ у нихъ; это дѣйствительно самыя естественныя упражненія для верхнихъ и нижнихъ конечностей. То же показываетъ древняя Греція и современная Англія, гдѣ нѣтъ упражненій на аппаратахъ, но гдѣ всего болѣе занимаются физическимъ образованіемъ и притомъ съ полнымъ успѣхомъ.

На вопросъ, почему въ данномъ руководствѣ разобраны упражненія на аппаратахъ, разъ они вредны и не примѣнимы въ школѣ, можно сказать, что руководство существуетъ не для учащихся, а для учащихъ; руководителю же необходимо быть знакомымъ со всѣми видами упражненій, которыя вообще примѣняются въ школѣ, чтобы собственнымъ опытомъ, на дѣлѣ убѣдиться, какое они имѣютъ значеніе и какъ вліяютъ на занимающихся. Чтобы узнать добро, необходимо знать зло,— противоположеніями выясняется истина.

Все сказанное относительно *средняго отдѣла физическаго образованія* можно выразить слѣдующими положеніями:

1) Средній отдѣлъ долженъ состоять изъ упражненій съ постепенно и послѣдовательно увеличивающимся напряженіемъ; занимающійся долженъ пріучиться къ большей продолжительности и настойчивости въ своихъ дѣйствіяхъ и умѣнью приспособлять свои дѣйствія къ дѣйствіямъ другихъ. Производимыя здѣсь упражненія состоятъ изъ упражненій съ отягощеніемъ, бѣга, прыжковъ, метанія и борьбы. Примѣненіе этихъ упражненій составляютъ игры и прогулки.

2) Упражненія съ отягощеніемъ являются въ видѣ простыхъ и сложныхъ движеній съ отягощеніемъ гирями.

3) Бѣгъ продолжительный и взапуски, съ постепеннымъ увеличеніемъ быстроты и продолжительности.

4) Упражненія въ метаніи въ цѣль; при этомъ упражненіи увеличивается пространство, а также измѣняется форма и качество метаемыхъ снарядовъ; при этомъ послѣдовательно примѣняются: мячи простые, большаго и меньшаго размѣра, дутые и литые; деревянныя и желѣзныя палки, пластинки изъ папки, дерева и металлическія. Этими упражненіями лучше всего развивается ловкость и умѣнье приводить свои дѣйствія въ соотношеніе съ зрительными впечатлѣніями.

5) Упражненія въ прыганіи. Элементы прыжка съ приведенными и разведенными конечностями (въ первомъ случаѣ со сближенными и разведенными колѣнями и носками стопъ). Прыжки съ мѣста впередъ, въ сторону, назадъ съ приведенными и разведенными конечностями. Прыжки черезъ препятствіе (начиная съ высоты въ 15—20 сант.), черезъ пространство (начиная съ 50 сант.) и съ высоты (начиная съ 20 сант.). Всѣ прыжки производятся съ приведенными и разведенными конечностями при отталкиваніи опредѣленною и неопредѣленною ногою, съ мѣста и съ разбѣгомъ. Всѣ прыжки должны производиться очень точно. Цѣль ихъ—пріучить занимающагося къ дѣйствіямъ съ постепенно увеличивающимся напряженіемъ. Они производятся тоже съ точнымъ распредѣленіемъ по времени (по метроному), съ постепенно увеличивающеюся скоростью, начиная со скорости 40 движеній въ минуту.

6) Упражненія въ борьбѣ производятся потягиваніемъ и напоромъ. Начинаютъ эти упражненія съ элементовъ борьбы;

при этомъ требуется: умѣнье укрѣплять тѣло на одной ногѣ, подготовляя другую ногу къ быстрому измѣненію своего положенія, зоркое наблюденіе за дѣйствіями противника съ постепеннымъ увеличеніемъ напряженія дѣйствующихъ мышцъ, вполнѣ приспособленнаго къ проявленію силъ противника. Упражненія эти производятъ, укрѣпляясь на одной ногѣ, на двухъ ногахъ, дѣйствуя одной рукой, двумя руками. Цѣль этихъ упражненій—пріучить занимающагося твердо укрѣплять свое тѣло, дѣйствовать съ возрастающимъ напряженіемъ, приспособлять свои дѣйствія къ дѣйствіямъ другихъ и наблюдать за ними.

7) Примѣняются всѣ эти упражненія въ видѣ игръ партіями. Игры производятся подъ наблюденіемъ выборнаго судьи, слѣдящаго за точнымъ исполненіемъ постепенно осложняющихся правилъ; рѣшеніе судьи окончательно; партіи набираются старостами каждой изъ нихъ, по очереднымъ вызовамъ. Цѣль игръ —.пріучить занимающихся ловко примѣнять дѣйствія, изучаемыя при систематическихъ упражненіяхъ, производить дѣйствія по правиламъ и общимъ положеніямъ, не допускать никакого произвола въ своихъ дѣйствіяхъ и рѣшеніяхъ. Здѣсь могутъ примѣняться слѣдующія игры: перебѣжки, догоняй, день и ночь, раненый, барръ, плѣнники, охотникъ и хозяинъ, волкъ и овцы, помощникъ и хозяинъ, перестрѣлки, косточки (бабки), городки, простая лапта, американская лапта, крокетъ, лаунъ-тэннисъ, крикетъ съ лаптою, кегли и т. д. Прогулки, посѣщенія разныхъ промышленныхъ и художественныхъ учрежденій. Бѣгъ на конькахъ.

Главная задача *старшаго отдѣла* состоитъ въ изученіи пространственныхъ отношеній и умѣньи распредѣлять свои дѣйствія по времени. Все, что въ этомъ отдѣлѣ производится, должно точно измѣряться самимъ занимающимся. Несмотря на то, что въ школѣ молодой человѣкъ изучаетъ геометрію, онъ на самомъ дѣлѣ въ жизни совершенно не въ состояніи примѣнить то, съ чѣмъ онъ знакомится въ видѣ отвлеченныхъ образовъ. Физическое образованіе должно опять же дать матеріалъ для того, чтобы учащійся могъ примѣнить на дѣлѣ то, съ чѣмъ знакомится бумажнымъ путемъ. Необходимо упражненіе для того, чтобы приводить въ соотношеніе воспринимаемое глазомъ съ ощущеніями, связанными съ движеніемъ;

точно также необходимо знакомиться съ измѣненіями, связанными со слухомъ, которымъ опредѣляется время. Требуется также упражненіе для опредѣленія плотности, вѣса объектовъ, съ которыми приходится имѣть дѣло. Изъ суммы всѣхъ этихъ измѣреній и постоянной провѣрки своихъ дѣйствій слагается форма общихъ представленій о пространствѣ и времени. Изъ этихъ представленій и умѣнья ихъ реализировать слагается оцѣнка каждой работы. Каждый опытный художникъ, ремесленникъ, техникъ умѣетъ точно оцѣнить по глазомѣру гармонію соотношеній въ своихъ произведеніяхъ и безъ труда опредѣляетъ, гдѣ эта гармонія нарушена. Точно также они всегда въ состояніи опредѣлить, сколько имъ требуется времени для извѣстной работы, и соотвѣтственно съ этимъ они оцѣниваютъ свою работу. Все это получается только упражненіемъ — этюдами. Безъ такихъ представленій не можетъ быть оцѣнки ни соотношенія формъ въ произведеніяхъ искусства, ни оцѣнки времени, требуемаго для изготовленія того или другого произведенія. Ни одна книга не въ состояніи этого дать; это достигается только точными и послѣдовательными измѣреніями. Большой недостатокъ нашихъ школъ заключается въ томъ, что такими упражненіями въ нихъ совсѣмъ не занимаются; поэтому всѣ молодые люди такъ затрудняются приступить къ какой либо работѣ и произвести ее по слову или описанію, а также затрудняются въ оцѣнкѣ труда, требуемаго для произведенія извѣстной работы.

Въ этомъ возрастѣ молодой человѣкъ (15—18 лѣтъ) разсужденіемъ вырабатываетъ свои понятія объ отношеніяхъ людей между собою и о положеніи человѣка въ обществѣ. Изучая исторію, литературу, онъ собираетъ матеріалъ для выясненія этихъ отношеній. Но однакоже однѣ книги не могутъ ему дать того, что ему для этого требуется. Необходимо, чтобы онъ посѣщалъ всевозможныя общественныя учрежденія, гдѣ могъ бы непосредственно наблюдать тѣ условія, при которыхъ человѣкъ существуетъ. Обыкновенно боятся знакомить молодого человѣка съ существующими учрежденіями, полагая, что онъ долженъ учиться, а не разсуждать о томъ, что кругомъ него происходитъ. Однако, это совершенно не вѣрно; такое ученіе будетъ тасканіемъ камней безъ всякой цѣли и нужды. Образованіе человѣка возможно *только* при извѣстныхъ усло-

віяхъ, иначе желаемое не достигается. Живость молодого человѣка, его часто идеальная правдивость, если онъ выросъ при благопріятныхъ условіяхъ и пріучился къ этой правдивости въ семьѣ, его впечатлительность и простота, это такія драгоцѣнныя качества, которыя слѣдуетъ только поддерживать и за которыя никогда не слѣдуетъ его преслѣдовать. Въ доброй семьѣ, гдѣ господствуетъ любовь, ребенокъ всегда лучше; онъ желанный членъ семьи; онъ съ своею прямотою, реальностью и непосредственностью прямо заявляетъ о всѣхъ замѣчаемыхъ у взрослыхъ погрѣшностяхъ и отступленіяхъ въ самой простой и откровенной формѣ. Этимъ онъ заставляетъ взрослыхъ задумываться и подтягиваться; они убѣждаются, что всякій неосторожный ихъ поступокъ отражается на ребенкѣ и можетъ сбить его съ нормальнаго пути, лишить его критерія правды. Любовь родителей и воспитателей въ томъ и выражается, что они постоянно выдержаны и ревниво слѣдятъ за тѣмъ, чтобы какимъ либо своимъ поступкомъ не повредить ребенку и не причинить ему какого-либо зла. Такое же значеніе имѣетъ и молодой человѣкъ въ обществѣ, съ которымъ онъ непосредственно знакомится, и въ которомъ онъ готовится быть сознательнымъ членомъ. Такимъ онъ не родится и не можетъ имъ сдѣлаться вдругъ, а къ этому его должна готовить школа. Наука старается показать ему значеніе истины и способы, которыми она вырабатывается, а также значеніе ея въ жизни. Насколько молодой человѣкъ сохранитъ въ школѣ свою впечатлительность, правдивость и непосредственность, насколько онъ опять же прямо заявляетъ о замѣчаемыхъ имъ погрѣшностяхъ и неправдѣ, настолько благопріятно и желательно его присутствіе въ обществѣ; въ такомъ случаѣ какъ въ семьѣ ребенокъ, такъ въ обществѣ молодой человѣкъ являются тѣми нравственными тормозами, которые не позволяютъ взрослымъ распускаться. Съ этимъ необходимо считаться и въ школѣ, такъ какъ на молодого человѣка *существенное* вліяніе оказываютъ дѣйствія взрослыхъ, а не одни слова. Соотвѣтственно этому должны назначаться прогулки, посѣщенія и игры этого отдѣла. Игры должны проводиться самими занимающимися по твердо установленнымъ правиламъ или законамъ, при чемъ постоянно долженъ преслѣдовать интересъ сторонъ или партій, т. е. общіе интересы, а не личные. Это поддержи-

ваетъ хорошее товарищество, которое не допускаетъ никакого произвола въ дѣйствіяхъ занимающихся; этимъ устраняется всякій личный интересъ и соблюдаются только интересы товарищества. Требованія въ играхъ должны постепенно увеличиваться, чтобы увеличить сознательность дѣйствій занимающихся, а также умѣнье владѣть и управлять собою.

Въ послѣднее время очень охотно вводятъ въ школахъ занятія ручнымъ трудомъ, въ особенности обработку дерева по способу Уно-Сигнеуса. Полагаютъ, что этими занятіями можно пріучить молодого человѣка къ труду и увеличить его производительность. Это стремленіе очень характерно; оно ясно показываетъ, что книжное обученіе не удовлетворяетъ; молодой человѣкъ оканчиваетъ общеобразовательную школу совершенно не подготовленнымъ къ какому-либо дѣлу; у него все валится изъ рукъ, онъ ни къ чему не умѣетъ приступить и не годенъ даже къ какой-либо лабораторной работѣ. Кромѣ того онъ до такой степени вялъ, что отказывается отъ всякаго труда, требующаго какой-либо настойчивости и напряженія его силъ. Врачи говорятъ, что это — переутомленіе, называютъ его „неврастеніей“ и берутся лѣчить. Кромѣ того въ элементарной школѣ опасаются занимать ребенка много умственной работой, полагая, что для народа необходимъ болѣе всего физическій трудъ и поэтому учениковъ народной школы необходимо *болѣе всего* знакомить съ техническими пріемами. Всѣмъ этимъ требованіямъ, казалось, болѣе всего удовлетворяютъ занятія ручнымъ трудомъ; имъ теперь вездѣ и стали заниматься въ школахъ. Это стремленіе занимать учениковъ ручнымъ трудомъ особенно рѣзко выразилось въ школахъ Швеціи, Германіи и у насъ; оно менѣе замѣтно во Франціи и всего болѣе отсутствуетъ въ Англіи.

Все приведенное указываетъ только на одинъ существенный недостатокъ школъ; въ нихъ нѣтъ опредѣленно установленной цѣли, нѣтъ идеаловъ. Кромѣ того въ школѣ совершенно забыли о томъ, что такое физическое образованіе, которое въ свое время было единственною обязательною задачею въ школѣ. Въ школѣ желаютъ *только учить* по опредѣленной программѣ, по утвержденному шаблону и этимъ ограничиваются; но ребенокъ не машина и не поддается этому. Приходится спрашивать вмѣстѣ съ Лессингомъ, *почему почти нѣтъ самостоя-*

тельныхъ людей, которые умѣли бы творчески проявляться? На это можно отвѣтить: потому, что школа только учитъ и угнетаетъ ученика и забываетъ объ образованіи „человѣка“. Идеаломъ древней школы была „красота“; итальянскіе мыслители открыли „человѣка“ и создали гуманитарную школу, а французскіе философы заговорили „о правахъ человѣка“ и о значеніи „личности“. Главное значеніе гуманитарной, классической школы состоитъ *именно* въ отсутствіи всякой утилитарности. Если задачей школы считать *выясненіе значенія личности человѣка и ограниченіе произвола въ его дѣйствіяхъ*, если школьный періодъ есть тотъ единственный идейный періодъ въ жизни, когда развивается отвлеченное мышленіе и понятіе объ истинѣ, когда *образуется человѣкъ*, то понятно, что ручной трудъ не можетъ преподаваться въ какой-либо *общеобразовательной школѣ;* иначе въ школу можно вводить какіе угодно предметы, и она потеряетъ значеніе общеобразовательнаго учрежденія. Можно ли утверждать, что обработка дерева въ столярной мастерской имѣетъ общеобразовательное значеніе? Понятно нѣтъ. Отчего зависитъ явленіе переутомленія, о которомъ теперь очень много говорятъ врачи? Оттого, что всякая *однообразная дѣятельность утомляетъ*, угнетаетъ молодого человѣка и убиваетъ въ немъ всякую самостоятельность. Если школа только учитъ, т. е. заставляетъ молодого человѣка усвоить памятью все то, что сказано въ учебникахъ, то въ томъ случаѣ, когда ребенокъ стремится исполнить все, что отъ него требуется, и такъ, какъ отъ него требуется, онъ непремѣнно долженъ сдѣлаться тѣмъ, что врачи называютъ „неврастеникомъ“, т. е., оканчивая школу, онъ долженъ быть больнымъ, апатичнымъ, скучающимъ человѣкомъ, не годнымъ ни къ какому дѣлу, потому что не можетъ ни на чемъ сосредоточиться и совершенно не владѣетъ собою. Какая школа не знаетъ переутомленія, не знаетъ порока? *Англійская.* Почему? Потому что у учениковъ этой школы число ежедневныхъ занятій умственныхъ и физическихъ обыкновенно равно. У нихъ въ школѣ нѣтъ гимнастики, нѣтъ ручного труда, а существуетъ очень точно выработанная система игръ. Молодой человѣкъ, оканчивая общеобразовательную школу, вполнѣ подготовленъ къ жизни; по словамъ самихъ нѣмецкихъ педагоговъ онъ крѣпокъ тѣломъ и хорошо владѣетъ собою, онъ ува-

жаетъ законъ и высоко чтитъ товарищество. Получаетъ онъ это все, главнымъ образомъ, на площадкѣ. Можно только сказать, что слишкомъ большой перевѣсъ физическаго образованія надъ умственнымъ обусловливаетъ недостатки этого народа,— мало отвлеченія, мало идеаловъ, національный эгоизмъ и увлеченіе „спортомъ“.

Слѣдовательно, историческій опытъ показываетъ, что школа не можетъ существовать безъ физическаго образованія; физическія упражненія должны быть *непремѣнно* ежедневными, въ полномъ соотношеніи съ умственными занятіями. Въ общеобразовательной школѣ, какой бы она ни была: элементарной, народной, женской, мужской, разъ только она общеобразовательная,—нельзя допустить никакихъ утилитарныхъ занятій; она должна служить только образованію „человѣка“. Поэтому въ такой школѣ нельзя допустить ручной трудъ, въ какомъ бы видѣ онъ ни примѣнялся.

При нормальныхъ условіяхъ ребенокъ и молодой человѣкъ должны быть постоянно заняты, что возможно только въ томъ случаѣ, если они не утомляются, т. е. если они въ состояніи мѣнять одну дѣятельность на другую, развивая свои способности вполнѣ гармонично, въ полномъ соотношеніи между собою. Если онъ самъ предпринимаетъ какую-либо работу, самъ справляется съ нею, то это только полезно и необходимо поддерживать его въ этомъ, въ какомъ бы видѣ работа эта ни проявлялась. Въ чемъ молодой человѣкъ является самоучкой, въ томъ онъ можетъ творчески проявляться, а это и составляетъ самое цѣнное проявленіе „человѣка“. Нормальный ребенокъ всегда занятъ; занятія его опредѣляются дѣятельностью окружающихъ, онъ только постоянно смѣняетъ одну дѣятельность другою и потому никогда не утомляется. Такова природа человѣка, что онъ долженъ быть *всегда* занятъ, исключая того времени, когда онъ спитъ, которое однако тоже не смѣетъ быть продолжительно; достаточно, если человѣкъ проспитъ одну четверть своей жизни. Всякое нарушеніе этихъ положеній наказуется самымъ страшнымъ бичемъ человѣка—*скукою*. Счастливъ тотъ, кто не знаетъ скуки, кому совершенно не знакомо вино, карты, табакъ, всевозможныя развращающія развлеченія и спортъ. Отъ всего этого человѣка спасаетъ только его воспитаніе. Только при полной гармоніи въ

умственномъ и физическомъ образованіи человѣка, при соотвѣтственной жизни онъ въ состояніи прожить свой вѣкъ, не зная скуки. Чѣмъ моложе ребенокъ, тѣмъ чаще онъ мѣняетъ свою дѣятельность; чѣмъ онъ старше и чѣмъ больше энергіи въ его дѣятельности, тѣмъ продолжительнѣе и стойче онъ въ состояніи производить взятый на себя трудъ, но все же и для него необходима перемѣна въ дѣятельности, чтобы не подвергаться утомленію. Степень энергіи, стойкость человѣка опредѣляется умѣньемъ производить опредѣленную работу, несмотря на связанное съ нею однообразіе дѣятельности; но это получается упражненіемъ, и все же и въ такомъ случаѣ однообразіе это угнетаетъ человѣка, вслѣдствіе чего онъ легко прибѣгаетъ къ сильнымъ возбудителямъ, чтобы выйти изъ этого угнетеннаго состоянія. Только нравственная сила — мысль въ состояніи удержать его, если только отвлеченное мышленіе у человѣка настолько развито, что онъ можетъ проявить такую силу.

Кромѣ того, что ручной трудъ — работа утилитарная и съ педагогической точки зрѣнія не можетъ быть допущенъ въ общеобразовательной школѣ, какъ обязательное занятіе, его нельзя здѣсь допустить и потому, что 1) всякая физическая работа связана съ опредѣленнымъ ощущеніемъ, съ которымъ при упражненіи знакомится занимающійся. Въ народной школѣ, гдѣ обучаются дѣти отъ 7 до 12 лѣтъ, они еще такъ молоды и малы, что имъ нельзя дать инструментовъ, которыми пользуются взрослые, поэтому имъ даютъ дѣтскіе инструменты, при работѣ съ которыми получаются ощущенія, отличающіяся отъ ощущеній, получаемыхъ при работѣ взрослыхъ. Такъ, напримѣръ, ребенокъ своими инструментами не въ состояніи получить такую гладкую поверхность доски, какая требуется; она получается только большими инструментами, съ которыми онъ еще не въ состояніи справиться и упражненія съ которыми могутъ только повредить ребенку. Слѣдовательно, его занятія будутъ только игрой, не соотвѣтствующей дѣлу. Поэтому занятія ручнымъ трудомъ при такихъ условіяхъ не достигаютъ намѣченной цѣли, т. е. ребенокъ усваиваетъ только техническіе пріемы, не пріучаясь къ дѣлу, чего именно здѣсь и желаютъ достигнуть. 2) Если ребенку дать инструменты взрослаго, то работа будетъ ему не по силамъ, она потребуетъ отъ него слишкомъ большого напряженія и будетъ связана съ сильными ощущеніями,

чего допустить нельзя. Организмъ его въ этомъ возрастѣ еще слишкомъ мало окрѣпъ и не допускаетъ такой дѣятельности не вызывая истощенія. 3) Примѣняемый у насъ методъ Уно-Сигнеуса чисто имитаціонный: работа производится по шаблонамъ (140 подѣлокъ), и все дѣлается по указанію, а не по слову; этого нельзя допустить съ педагогической точки зрѣнія, какъ это уже сказано выше. Все это указываетъ на то, что никакихъ обязательныхъ занятій по ручному труду нельзя допустить въ общеобразовательной школѣ; это противорѣчитъ основному принципу этой школы.

Занятія ручнымъ трудомъ, въ особенности по дереву, могутъ быть полезны въ интернатахъ, въ случаяхъ порока или переутомленія, какъ послѣдствія однообразной работы; поэтому здѣсь предлагается краткій перечень послѣдовательныхъ работъ, которыя могутъ быть полезны молодому человѣку, какъ связанныя съ большимъ напряженіемъ. Работы эти могутъ быть полезны на основаніи такого психологическаго положенія: *„если единовременно дѣйствуютъ на человѣка возбудители, разные по степени, то болѣе сильный возбудитель уничтожаетъ вліяніе болѣе слабаго“*. Прилагаемая программа составлена Н. А. Куренковымъ, долголѣтнимъ опытомъ котораго она выработана и всегда съ большою пользою ими примѣнялась. Онъ очень опытный и выдержанный педагогъ, съ большимъ участіемъ относящійся къ молодымъ людямъ и умѣющій руководить ихъ занятіями.

Курсъ ручного труда по дереву состоитъ въ постепенномъ и послѣдовательномъ ознакомленіи занимающихся съ главнѣйшими пріемами столярнаго ремесла и наиболѣе встрѣчающимися въ ономъ соединеніями частей дерева. Практическимъ примѣненіемъ къ дѣлу усвоенныхъ уже пріемовъ могутъ служить несложныя и небольшія вещи, которыя предлагаются для выполненія тотчасъ послѣ пройденныхъ пріемовъ. Когда предлагается для выполненія нѣсколько такихъ вещей, [можно ограничиться и одною изъ нихъ — на выборъ.

№ 1. Упражненіе въ пиленіи по прямымъ линіямъ вдоль и поперекъ волоконъ (работа пилою въ отвѣсномъ и горизонтальномъ направленіи).

Инструменты: лучковая пила—широкая съ крупнымъ зубомъ; линейка, циркуль.

№ 2. Строганіе доски подъ линейку, угольникъ и рейсмасъ; торцеваніе.

Инструменты: шерхебель, рубанокъ ординарный, рубанокъ съ двойной желѣзкой, фуганокъ съ двойной желѣзкой, угольникъ, рейсмасъ и аршинъ.

№ 3. Сверленіе круглыхъ отверстій разнаго діаметра.

Инструменты: коловоротъ, перки—центровыя и перовыя, угольникъ и циркуль.

№ 4. Упражненіе въ пиленіи по кривымъ линіямъ (работа пилою въ вертикальномъ и горизонтальномъ направленіи).

Инструменты: лучковая поворотная пила (узкая).

Вещи.—Вѣшалка въ три колышка съ закругленными или выпильными краями.

Инструменты: лучковыя пилы, ножовка, шерхебель, рубанки ординарный и съ двойной желѣзкой, фуганокъ, линейка, угольникъ, рейсмасъ, коловоротъ, перка центровая, стамеска плоская, стамеска полукруглая, напильники крупные и шлифные.

№ 5. Соединеніе досокъ прямымъ шипомъ.

Инструменты: пила—наградка, стамески плоскія.

№ 6. Соединеніе досокъ на градъ подъ прямымъ угломъ.

Инструменты: пила—наградка, стамески плоскія.

Вещи: Полочка съ однимъ или двумя кронштейнами, этажерка стѣнная въ двѣ полки съ выпильными боковыми стѣнками, скамеечка подъ ноги съ выпильными ножками.

№ 7. Строганіе квадратнаго бруска подъ линейку, угольникъ и рейсмасъ.

№ 8. Соединеніе брусковъ въ полдерева посерединѣ подъ прямымъ угломъ.

Инструменты: лучковая пила съ мелкимъ зубомъ, стамески плоскія; эти инструменты употребляются при выполненіи и всѣхъ послѣдующихъ соединеній частей дерева.

№ 9. Соединеніе брусковъ въ полдерева накрестъ.

№ 10. Угловое соединеніе брусковъ прямымъ шипомъ.

№ 11. Соединеніе брусковъ посерединѣ сквознымъ шипомъ.

№ 12. Упражненіе въ отбираніи фальца.

Инструменты: зензубель.

Вещи.—Складной табуретъ, пяльцы, рамка для картины съ углами накрестъ, складной пюпитръ.

Рис. № 1.

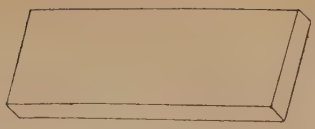


Рис. № 2.

Рис. № 3.

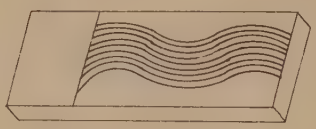


Рис. № 4.

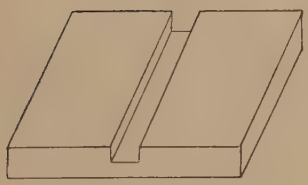


Рис. № 5.

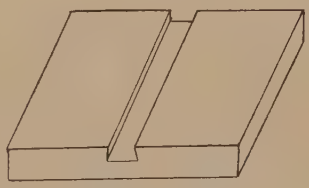
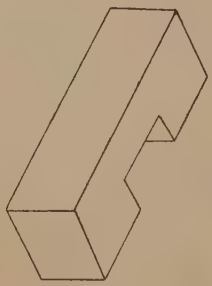


Рис. № 6.

Рис. № 7.



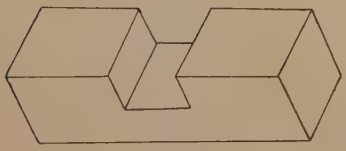


Рис. № 8.

Рис. № 9.

№ 13. Соединеніе брусковъ со стойкою подъ прямымъ угломъ скрытыми шипами.

Инструменты: долото долбежное.

№ 14. Фугованіе досокъ и скрѣпленіе ихъ шпонами.

Инструменты: пила — наградка, отборникъ для шпонокъ, грунтубель.

Вещи.—Табуретъ, простой столъ.

№ 15. Соединеніе досокъ подъ прямымъ угломъ сквозными ящечными шипами.

№ 16. Соединеніе досокъ подъ прямымъ угломъ полускрытыми шипами.

№ 17. Упражненіе въ отбираніи шпунта.

Инструменты: шпунтгобель.

№ 18. Упражненіе въ отбираніи колевокъ.

Инструменты: зензубель, галтели, колевки.

Вещи.—Ящикъ для ножей и вилокъ, шкатулка, небольшой стѣнной шкапчикъ.

При занятіи ручнымъ трудомъ по предлагаемой программѣ, всякій разъ, когда ученикъ переходитъ къ новому пріему, необходимо дать устное объясненіе какъ самаго пріема, такъ и обращенія съ тѣми инструментами, съ которыми ученику вновь приходится имѣть дѣло; это необходимо для того, чтобы ученикъ вполнѣ сознательно относился къ своей работѣ. Каждую работу ученикъ долженъ выполнять отъ начала до конца самъ, по заданнымъ раньше размѣрамъ и по возможности чисто и аккуратно. Тогда занятіе ручнымъ трудомъ по дереву, требующее разнообразныхъ движеній рукъ и всего тѣла и поэтому содѣйствующее физическому развитію дѣтей, кромѣ того будетъ развивать въ нихъ также вниманіе и аккуратность и въ то же время пріучитъ къ терпѣливому отношенію къ своей работѣ.

На основаніи всего сказаннаго относительно старшаго отдѣла можно сдѣлать слѣдующіе выводы:

1. Занятія старшаго отдѣла состоятъ въ знакомствѣ съ пространственными отношеніями и съ умѣньемъ распредѣлять свои дѣйствія по времени. Цѣль этихъ упражненій—приводить въ соотношеніе зрительныя и осязательныя впечатлѣнія съ мышечнымъ ощущеніемъ, т. е. развить глазомѣръ, познакомить занимающихся съ сопротивляемостью различныхъ тѣлъ

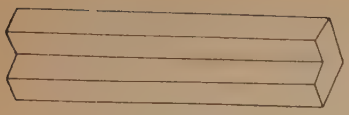


Рис. № 10.

Рис. № 11.

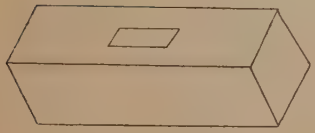


Рис. № 12.

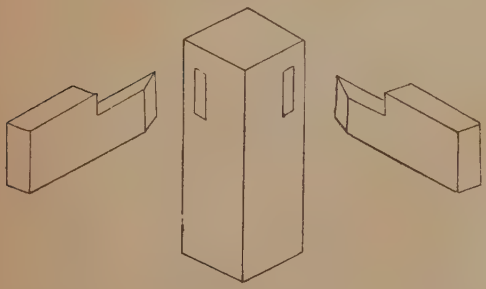


Рис. № 13.

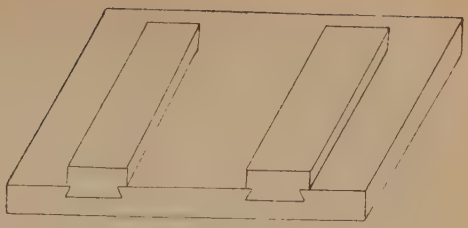


Рис. № 14.

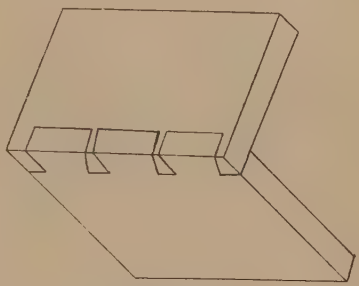


Рис. № 15.

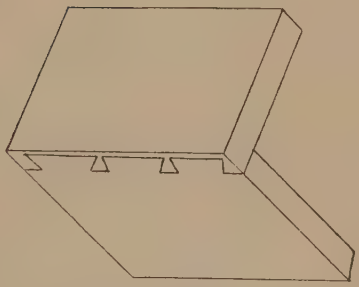


Рис. № 16.

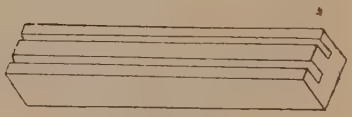


Рис. № 17.

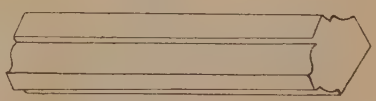


Рис. № 18.

и пріучить къ различенію ощущеній, связанныхъ съ различной скоростью въ работѣ. Достигается эта цѣль измѣреніями и взвѣшиваніями различныхъ тѣлъ, опредѣленіемъ угловъ геометрическихъ фигуръ и распредѣленіемъ тѣлъ въ пространствѣ; метаніемъ тѣлъ различной формы, вѣса, плотности; бѣгомъ, прыжками и борьбой.

2. Непосредственное измѣреніе единицъ мѣръ и вѣса (по метрической и мѣстной единицамъ измѣренія). Проекція формъ тѣлъ и плоскостей. Измѣренія: линій, плоскостей и тѣлъ; опредѣленіе вѣса жидкихъ и твердыхъ тѣлъ (метромъ, граммомъ и фунтомъ) и отношенія послѣднихъ къ вѣсу воды. При измѣреніяхъ всегда начинаютъ сравненіемъ большихъ размѣровъ между собою и, постепенно уменьшая и увеличивая эти размѣры, доходятъ, наконецъ, до мелкихъ и дробныхъ размѣровъ.

3. Метаніе мяча впередъ на извѣстное разстояніе, подъ опредѣленнымъ угломъ, съ измѣненіемъ угловъ кверху и книзу. Провѣрка произведеннаго метанія чертежами. Метаніе въ сторону и назадъ подъ опредѣленнымъ угломъ. Метаніе предметовъ различной формы и вѣса (шаръ, пластинки, палки). Метаніе въ цѣль съ точнымъ опредѣленіемъ разстоянія и высоты цѣли. Метаніе въ цѣль въ трехъ направленіяхъ, пересѣкающихся подъ прямымъ угломъ (впередъ и назадъ, вверхъ и внизъ, въ одну и другую сторону). При всѣхъ этихъ упражненіяхъ всѣ разстоянія и препятствія измѣряются самими занимающимися; самыя упражненія производятся по метроному, при постоянномъ ускореніи и замедленіи темпа, чтобы сравненіемъ пріучиться къ опредѣленію времени, требуемаго для извѣстнаго дѣйствія. Метаніе одновременно двумя, тремя и многими занимающимися, сопровождаемое образованіемъ треугольныхъ, четыреугольныхъ и многоугольныхъ фигуръ, описываніемъ дугъ и геометрическихъ тѣлъ.

4. Упражненія въ ходьбѣ и бѣгѣ по опредѣленному пространству, увеличивая и уменьшая его, по метроному съ ускореніемъ и замедленіемъ темпа. Ходьба и бѣгъ впередъ и назадъ. Опредѣленіе пройденнаго разстоянія по времени и опредѣленіе времени по пройденному пространству. Время, необходимое для различныхъ видовъ шага при ходьбѣ и бѣгѣ. Ходьба и бѣгъ съ препятствіями и по различной почвѣ съ опредѣленіемъ требуемаго для этого времени.

5. Упражненія въ прыганіи черезъ препятствія съ высоты и черезъ пространство съ опредѣленіемъ разстоянія и времени. Прыжки съ отягощеніемъ (гири, палки), въ различной обуви и на различной почвѣ. Опредѣленіе величины препятствія (высоты) и пространства по силѣ напряженія, производимаго при прыжкѣ, а также по необходимому для этого времени. Производство прыжковъ по назначенію съ разведенными и приведенными конечностями, со сближеніемъ и разведеніемъ стопъ, съ разбѣгомъ и безъ него.

6. Сложныя партійныя игры съ большою продолжительностью и большимъ напряженіемъ, какъ, напримѣръ, охота за лисицами, ножной мячъ, крикетъ простой и сложный, билліардъ и т. д. Прогулки съ посѣщеніями паровыхъ промышленныхъ заведеній, а также художественныхъ и общественныхъ учрежденій. Упражненіе въ фехтованіи (не обязательно).

При всѣхъ упражненіяхъ необходимо соблюдать слѣдующія правила:

1. Въ младшемъ возрастѣ упражненія въ теченіе года должны быть такъ распредѣлены, чтобы одна четверть урока была занята элементарными упражненіями, простыми и сложными, другая четверть бѣгомъ и метаніемъ, а остальное время играми.

2. Въ среднемъ возрастѣ упражненія распредѣляются такъ: одна треть урока — сложныя упражненія съ отягощеніемъ и бѣгомъ, другая треть — упражненія съ увеличивающимся напряженіемъ — прыжки, метаніе, борьба, а остальное время на игру.

3. Въ старшемъ возрастѣ всѣ упражненія должны производиться съ измѣреніемъ и опредѣленіемъ скорости. Сложныя упражненія и бѣгъ, метаніе, прыжки, борьба, игры, мелкія измѣренія подъ лупою и микроскопомъ; опредѣленіе консистенціи и сопротивляемости различныхъ тѣлъ. Распредѣленіе времени зависитъ отъ степени сложности назначаемыхъ занятій.

4. Каждое движеніе и упражненіе должно быть исполнено точно и правильно. Не должно останавливаться слишкомъ долго на одномъ и томъ же упражненіи, но необходимо возвращаться къ нему въ слѣдующіе уроки до тѣхъ поръ, пока всѣ участвующіе не будутъ въ состояніи исполнить требуемое отчетливо и безъ всякихъ затрудненій. Объясненіе должно

быть всегда кратко и просто и вполнѣ приспособлено къ уровню пониманія занимающихся.

5. Каждое движеніе должно быть предварительно объяснено; слѣдуетъ сказать, какъ его производить и для какой цѣли оно производится. Извѣстное упражненіе должно быть тѣмъ чаще назначаемо, чѣмъ большія затрудненія вызываетъ исполненіе его; но не слѣдуетъ, останавливаясь надъ однимъ упражненіемъ, доводить занимающихся до утомленія.

6. Назначать отдѣльныя движенія и упражненія послѣдовательно, переходя отъ простого къ болѣе сложному, направляя всегда къ опредѣленной цѣли и не ослабляя упражняющагося. Упражненія преимущественно одной части тѣла должны смѣняться упражненіями въ другой части тѣла; при этомъ необходимо стараться, по возможности, въ каждомъ урокѣ распредѣлять дѣятельность гармонично по всѣмъ частямъ организма.

7. Никакія произвольныя дѣйствія и требованія не могутъ быть допущены; точно также не допускаются никакія поощренія и наказанія; не допускается касаться личности занимающагося, напротивъ, всѣ его требованія и дѣйствія всегда обсуждаются.

8. Игра должна производиться такъ же точно, какъ и всѣ остальныя упражненія: послѣдовательно, по существующимъ въ ней правиламъ.

9. Физическія упражненія должны происходить въ школѣ ежедневно, по возможности, между остальными уроками и при одинаковомъ съ ними значеніи.

10. Въ помѣщеніи для упражненій температура должна быть не ниже 8° R и не выше 15° R; по возможности, они должны происходить на площадкѣ, на открытомъ воздухѣ; если же они производятся въ помѣщеніи, то оно должно быть хорошо вентилировано и необходимо устранить всякое накопленіе пыли. Упражненія должны быть назначаемы до принятія пищи и не раньше часа послѣ принятія. Платье, употребляемое при упражненіяхъ, должно быть свободно.

11. Каждый занимающійся долженъ быть въ состояніи исполнить назначаемое ему упражненіе безъ всякой посторонней помощи. При жалобѣ на какія нибудь боли или усталость занимающійся долженъ освобождаться отъ занятій, но

все-таки долженъ присутствовать на урокѣ и слѣдить за упражненіями другихъ лицъ и оставлять занятія можетъ только при заболѣваніи.

12. Не менѣе двухъ разъ въ теченіе учебнаго года занимающійся подвергается изслѣдованію, производимому по точно опредѣленной программѣ; при этомъ два раза опредѣляются только сила, ростъ и вѣсъ ученика, а одинъ разъ исполняются всѣ остальныя требованія программы. Если какая либо часть тѣла окажется слабо развитою или болѣзненно измѣненною, то это должно быть принято во вниманіе при назначеніи послѣдующихъ упражненій.

13. Изслѣдованія необходимы, чтобы точнѣе опредѣлить индивидуальныя различія занимающихся и для опредѣленія и провѣрки достигнутыхъ результатовъ. Измѣреніе должно производиться самимъ преподавателемъ.

14. Подъ конецъ года каждый занимающійся долженъ быть въ состояніи исполнить совершенно отчетливо то, что пройдено въ продолженіе года, соотвѣтственно его возрасту, силамъ и росту.

15. Чтобы имѣть возможность лучше слѣдить за послѣдовательностью въ распредѣленіи отдѣльныхъ упражненій, необходимо записывать ихъ послѣ урока въ особо для того назначенную книгу, въ которой должно также обозначаться, какъ долго каждое упражненіе продолжалось, и какія упражненія и движенія затрудняли учениковъ.

Самымъ выгоднымъ *помѣщеніемъ* для физическихъ упражненій является площадка; только на ней нельзя заниматься зимою, во время дождя, бури и вообще при неблагопріятныхъ климатическихъ условіяхъ, съ которыми приходится считаться. Поэтому всего выгоднѣе было бы, если бы въ каждомъ учебномъ заведеніи, помѣщающемся въ своемъ домѣ, было для физическихъ упражненій закрытое помѣщеніе и площадка. Закрытое помѣщеніе не выгодно въ томъ отношеніи, что занимающіеся вдыхаютъ пыль, всегда здѣсь существующую, и что воздухъ въ немъ всегда не достаточно чистъ; подъ конецъ занятій въ немъ всегда накопляются испаренія занимающихся. Такъ какъ занятія должны быть непремѣнно ежедневныя между другими уроками, а кромѣ того въ промежутокъ между уроками необходимо выводить учениковъ изъ классовъ для про-

вѣтриванія послѣднихъ, то большихъ помѣщеній въ каждой школѣ должно быть нѣсколько и не менѣе трехъ. Можно устраивать такія помѣщенія по барачной системѣ, хотя они всегда трудно отапливаются, зато хорошо вентилируются. Кромѣ того эти отдѣльныя зданія должны непремѣнно соединяться съ классами закрытымъ теплымъ ходомъ. Это обыкновенно трудно устроить, и длинные переходы изъ одного помѣщенія въ другое часто не удобны относительно времени. Устроить такія помѣщенія между классами удобно, но дорого. Кромѣ того, хотя игра не должна быть шумна, но все же она можетъ нарушать тишину уроковъ въ сосѣднихъ классахъ. Выгоднѣе всего устраивать помѣщеніе для физическихъ упражненій въ общемъ помѣщеніи съ другими классами, но отдѣлять его отъ послѣднихъ широкимъ корридоромъ или комнатою. Помѣщеніе должно быть высокое, свѣтлое и *хорошо* вентилирующееся. На 30 человѣкъ занимающихся необходимо, чтобы помѣщеніе было около 6 саж. длины, 4 саж. ширины и 2 саж. вышины. Полъ долженъ быть изъ плотнаго дерева: дубовый или березовый, простой паркетъ безъ щелей; онъ не долженъ натираться, но передъ каждымъ урокомъ его необходимо выметать и овлажнять, чтобы не было пыли. Во всякомъ случаѣ самымъ лучшимъ будетъ тотъ полъ, который даетъ наименьшее количество пыли. Вентиляція должна быть наилучшая. Отопленіе должно быть не дающее копоти и дыма и поддерживающее равномѣрную температуру.

Площадка должна быть около 30 — 35 метровъ длины, 20 метровъ ширины, ровно и хорошо утрамбована. Устраивается она слѣдующимъ образомъ. Выкапывается земля не менѣе чѣмъ на одинъ аршинъ, затѣмъ засыпается самымъ сухимъ строевымъ мусоромъ на одну четверть или треть аршина; затѣмъ укладывается слой щебня, слой размельченнаго кирпича и опять щебня; все это убивается и трамбуется, и поверхность уравнивается подъ ватерпасъ. Затѣмъ кладется слой мелкаго камня, опять забивается и прикрывается крупнымъ морскимъ пескомъ. Площадка должна быть совершенно ровная и границы ея укрѣплены камнемъ и нѣсколько скошены. Хорошо обсадить такую площадку деревьями съ солнечной стороны и со стороны господствующихъ въ данной мѣстности вѣтровъ.

Кромѣ стоекъ для веревки, наклонной плоскости и ступеней для прыжковъ, гирь, палокъ и приспособленій для метанія въ цѣль, никакихъ другихъ аппаратовъ для этого помѣщенія не требуется. Необходимо, чтобы на полу были проведены двѣ продольныя черныя полосы, а по концамъ ихъ двѣ поперечныя, раздѣленныя на метры, полуметры и четверти метра. Такія же полосы должны быть проведены на двухъ смежныхъ стѣнахъ, образующихъ прямой уголъ, и по потолку. Всѣ онѣ должны быть точно раздѣлены на метры, полуметры (50 сант.) и четверти метра (25 сант.). Такія же полосы растворомъ бѣлаго мѣла должны быть проведены вдоль и поперекъ поверхности площадки; опять же двѣ продольныхъ полосы и по концамъ ихъ двѣ поперечныхъ. Это необходимо, чтобы занимающіеся, имѣя ихъ постоянно передъ глазами, болѣе присмотрѣлись къ этимъ размѣрамъ.

1) M. Demeny. Les bases scientifiques de l'éducation physique. 2 édit.
2) M. Demeny. Plan d'un enseignement supérieur de l'éducation physique.
3) M. Demeny. L'éducation physique en Suède.
4) M. Demeny. Guide du maitre chargé de l'enseignement des exercices physiques dans les écoles publiques et privées. 3 édit.
5) Frohberg. Lehrplan für den Turnunterricht in Landschulen.
6) Lomberg. Schulspaziergänge.
7) Walde. Lehrplan für den Turnunterricht.

Сочиненія того же автора.

1) **Отношеніе анатоміи къ физическому воспитанію.** 2 изд. Москва 1888 г.

2) **Руководство по физическому образованію дѣтей школьнаго возраста.** I часть. С.-Петербургъ 1904 г.

3) **Семейное воспитаніе ребенка и его значеніе.** Часть I: **Школьные типы.** Часть II: **Основныя проявленія ребенка,** 4-е изданіе. С.-Петербургъ 1906 г. Часть III: **Семейный періодъ воспитанія, наслѣдственность, утробная жизнь, семейная жизнь, періодъ возмужалости** (печатается).

4) **Основы теоретической анатоміи.** Часть I. С.-Петербургъ. 1905 г. Часть II (печатается).

Складъ изданій у автора (Торговая ул. 25, кв. 11).

Цѣна второй части **2** р.